

LE SOUFFLE

BOURGUIGNON

**ASSOCIATION BOURGUIGNONNE
DES
INSUFFISANTS RESPIRATOIRES
A B I R**

2 rue des Corroyeurs Boîte Q 3 21068 DIJON cedex
e-mail : abir21@neuf.fr

Association, créée en 1988, d'intérêt général dont la nature des activités concourt
à la protection de la santé publique
sur le plan de la thérapeutique et de la prévention
ainsi qu'à la représentation des usagers dans les instances de santé

Agrément Agence Régionale de Santé du 13/11/2013.

Affiliée à la F F A A I R
Fédération Française des Associations et Amicales de malades www.ffaair.org
www.apneedusommeil.net
www.bpc0.apneedusommeil.org

SEPTEMBRE 2016

S O M M A I R E

Le mot du Président

Vie associative

- Chaleureuses retrouvailles à Sommant (71)
- Activités fin 2016 : Journée Mondiale BPCO, Hauts Lieux du Souffle, sortie Chagny
- L'apnée et le travail - L'apnée et la conduite
- ADRRes - Bouger Ensemble

Maladies Respiratoires – Sommeil

- Bien respirer même en bonne santé
- Cœur et poumons : des liens à double sens
- Mucoviscidose les greffes de poumon
- Tabac – les français favorables au paquet à 10 euros
- Règles d'or – Insomnie sévère
- Le sommeil des personnes âgées
- Syndrome d'apnées du sommeil et maladies chroniques
- FFAAIR – du nouveau sur le site de notre fédération
- Addictions : la facture pour l'état et la société

Infos santé

- Douleurs – le grand âge pénalisé
- Arthrose le traitement antidouleur
- Les mystères de la fibromyalgie
- Pertes de l'équilibre
- Les maladies du vieillissement de l'œil, le remède de ma grand-mère

Système de santé

- L'hôpital
- Affections de longue durée
- La maladie de Lyme
- Télémédecine dans le Roannais
- Sport sur ordonnance
- Chiffres de la dépendance

Vie pratique – Cuisine – Humour

- Habilitation familiale, nouveau dispositif face à la tutelle et curatelle
- Bloctel : dispositif anti démarchage téléphonique
- Garantie légale de conformité
- Démarches en ligne – Administration
- Budget voiture – Taxés ! mais mal protéger ?
- Avis médical pour récupérer son permis de conduire
- Comparateur de prix des maisons de retraite
- Recettes, Humour, Jeux

Bureau

Président : RONOT Robert

Tél : 03.80.51.42.04

Vice-Présidente : DUGARREAU Geneviève

Trésorier : PONTON Martine

Trésorière Adjointe : PASSERI Alice

Secrétaire : ROUX Françoise

Secrétaire Adjointe : PERRON Michelle

Délégués

Déléguée au journal : MARELLI Angéline

Délégué SAOS : LANNAUX Guy

**Déléguée au CISS/B : DUGARREAU Geneviève
MIELCAREK Marie-Thérèse**

**Délégué à l'ADRRES et à la FFAAIR :
RONOT Robert**

Délégué au CDMR : PERRON Michel

**Délégué à la marche nordique :
NAUDOT Michel**

Fichier adhérents : ROUX Françoise

Membres Conseil d'Administration

CHARIOT Jacqueline

CHAUME Claire

DUCARROZ Odile

DUGARREAU Geneviève

LANNAUX Guy

LE JEUNE Yannick

MARELLI Angéline

MIELCAREK Marie Thérèse

NAUDOT Michel

PASSERI ALICE

PERRON Michel

PERRON Michelle

PIQUET Colette

PONTON Martine

RONOT Robert

RONOT Françoise

ROUX Françoise

ABIR

EDITORIAL :

Le mot du Président

Mesdames, Messieurs, Chers Adhérents,

Après cette période estivale qui permet le repos et/ou les retrouvailles familiales, nous allons reprendre ensemble nos activités associatives.

Nous joignons au numéro d'informations santé « le souffle bourguignon » de septembre deux invitations :

- Manifestation à Talant des Hauts Lieux du Souffle (HLS), organisé par le CDMR.
- Sortie rencontre au restaurant Le Chagny.

Nous vous espérons nombreux.

Nous terminerons l'année par la journée contre la BPCO (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive) et sans doute la mise en place de la nouvelle maison du Souffle, projet mis en œuvre par le Professeur Camus dans le cadre du Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires (CDMR21).

Nous pensons que ceci nous permettra d'être plus efficaces dans la gestion de nos actions futures.

Bonne santé à tous.

A bientôt.

**Robert RONOT
Président**

VIE ASSOCIATIVE

CHALEUREUSES RETROUVAILLES A SOMMANT

Nous nous sommes retrouvés le 9 juin 2016, à **SOMMANT** entre AUTUN (71) et CHATEAU-CHINON (58) pour un repas campagnard à l'Auberge Morvanelle, auberge fondée en 1977 par des agriculteurs et des bénévoles dans l'espace réaménagé du préau de l'école communale. Edifice d'envergure typique du Morvan avec ses larges voûtes et piliers en pierre de taille. La salle est décorée d'outils utilisés dans l'artisanat, la culture, l'élevage. Cette auberge ouverte en soirée de Mai à Septembre et jours fériés sert chaque année entre 3500 et 4000 repas.

Deux adhérents ABIR, Mme et Mr H'Midou sont bénévoles dans le fonctionnement de cette auberge. Mr H'Midou nous a confié les secrets de sa recette de l'omelette au lard (ci-après).



Nous avons testé à l'occasion de ce voyage, l'usage d'un minibus conduit par notre adhérent Mr Dominique Royer

L'auberge Morvanelle
Le bourg
71540 SOMMANT
Tél : 03.85.82.62.11

L'omelette moelleuse au lard selon Mr H'Midou

Couper en petits dés du lard maigre et du lard gras salé.
Faire cuire séparément ; le lard maigre va jeter son eau, le lard gras va fondre. Arrêter la cuisson avant que la matière grasse ne brûle.
Mélanger le lard maigre cuit et la matière grasse liquide du lard gras salé.
Laisser refroidir.
Chauffer fortement une poêle rincée et essuyée.
Ensuite, verser par personne, une cuillerée de lardons maigres et une cuillerée de matière grasse refroidie, laisser chauffer.
Rajouter 3 œufs auparavant battus longuement au fouet, où vous aurez ajouté du poivre (pas de sel).
Faites cuire en tournant l'ensemble avec une spatule, du bord vers le centre et ensuite du centre vers le bord.
La cuisson prend fin lorsqu'il n'y a plus de liquide dans les œufs.
Faire glisser doucement sur un plat de service en retournant l'ensemble de l'omelette.



- **JOURNEE MONDIALE BPCO – 19 NOVEMBRE 2016**

L'ABIR et le Réseau Prévention Tabac organisent cette année la **Journée Mondiale de la Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO)**, le **samedi 19 novembre 2016** de 10h à 17h, dans la galerie marchande de Carrefour Quetigny afin de proposer une mesure du souffle aux chalands du magasin.

Cette manifestation a pour objet la prévention et l'information sur les pathologies respiratoires liées au tabagisme.

- **HAUTS LIEUX DU SOUFFLE – 1^{er} octobre 2016**

Le Comité contre les Maladies Respiratoires de Côte d'Or représenté par son Président le Professeur Philippe Camus, en partenariat avec l'Association Bourguignonne des Insuffisants Respiratoires, et l'Association de Réhabilitation ADRRes, organise le **samedi 1^{er} octobre 2016** une manifestation destinée à tous les patients porteurs d'affection respiratoire chronique.

Marquée par le souhait de gagner, au prix d'un certain effort, un lieu élevé de notre grande région, qui sera choisi différent et renouvelé chaque année, cette manifestation a reçu de la part du CDMR21 l'appellation de « **Haut-Lieu du Souffle** ».

Il s'agit d'une marche, accessible à tous, permettant de se rassembler le matin depuis des points de départ de hauteur variable de la butte ou colline, selon les capacités de chacun, permettant de gagner cette année l'esplanade de talant où une série de mini-conférences sur les maladies respiratoires et les manières de les combattre et de protéger le poumon depuis l'enfance et toute la vie (il n'est jamais trop tard pour y penser) seront données pour tout public.



Un verre de cordialité et d'amitié sera ensuite partagé vers 12h30.

Si vous avez des difficultés de déplacement, vous serez pris en charge en minibus sur inscription

- **SORTIE CHAGNY – 18 octobre 2016**

Vous êtes invités à participer à notre rendez-vous annuel au restaurant LE CHAGNY
Accueil chaleureux et bonne table

L'APNEE ET LE TRAVAIL - L'APNEE ET LA CONDUITE

A compter de notre publication de Décembre 2016 du Souffle Bourguignon, nous aborderons ces sujets grâce à une collaboration avec le **Docteur Thierry FREMIOT**, retraité, ancien interne des Hôpitaux en Bourgogne et médecin du travail.

Les apnées du sommeil peuvent contre-indiquer la conduite des véhicules.



Il faut se référer à l'arrêté du 18 décembre 2015 qui lise les affections incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire. C'est ainsi que même pour conduire une voiture, il y a inaptitude à la conduite tant qu'il persiste une somnolence malgré le traitement. Pour la conduite des véhicules du groupe lourd : camion, car, ambulance, taxi etc... la reprise de la conduite ne peut avoir lieu qu'un mois après évaluation de l'efficacité du traitement (pression positive, orthèse, etc...) après un bilan clinique spécialisé et un test encéphalographique de maintien de l'éveil (Test de maintien de l'éveil).

Publié le 22 janvier par Marie-Thérèse GIORGIO(médecin du travail)

Votre médecin vous a diagnostiqué un **syndrome d'apnées obstructives du sommeil**.

Ce syndrome peut entraîner une somnolence qui augmente le risque d'accident de la route et constitue une contre-indication à la **conduite automobile**, tant que l'efficacité **thérapeutique** n'est pas avérée.

Conseils pratiques

- Attendez pour conduire la pleine efficacité de votre traitement par pression positive continue et la disparition de votre somnolence.
- Arrêtez-vous de conduire si vous ressentez une somnolence malgré votre traitement.
- Si vous avez des difficultés à suivre votre traitement, prenez contact avec votre médecin et votre prestataire de santé.
- Lors de vos trajets, arrêtez-vous fréquemment, au moins toutes les 2 heures.
- Evitez de conduire tard dans la nuit et en début d'après-midi.
- Avant un long trajet, assurez-vous une nuit de sommeil complète et réparatrice.

Remarque

En cas d'accident de la voie publique et de fausse déclaration ou omission dans le formulaire obligatoire lors du permis de conduire (et/ou de non passage devant la commission du permis de conduire si le permis est déjà acquis avant les troubles), les assureurs peuvent se retourner contre l'assuré et refuser de payer ce qui était prévu dans le contrat.

Extrait documentation Vitalaire

le réseau de réhabilitation respiratoire de bourgogne



L'Association pour le Développement de la Réhabilitation Respiratoire en Bourgogne est une association loi 1901.

Population concernée

Les personnes qui présentent une insuffisance respiratoire chronique entraînant un handicap.

But

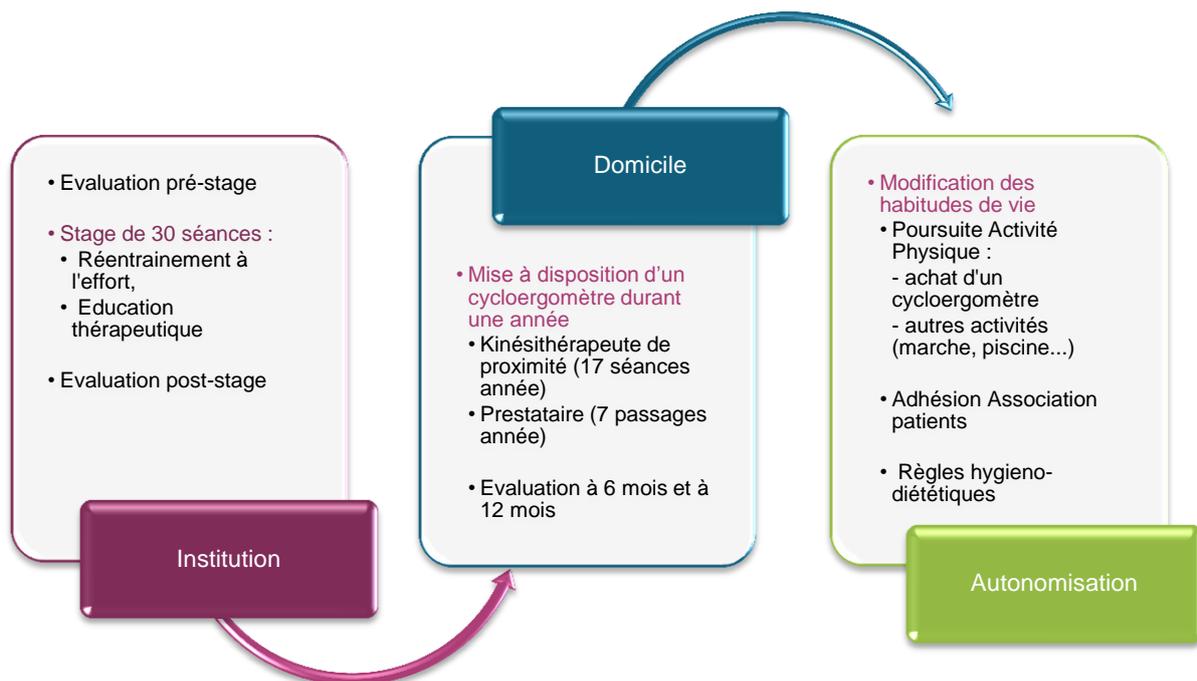
Réduire sur le long terme le handicap respiratoire des patients, et améliorer leur qualité de vie.

Zone géographique

Ensemble de la Bourgogne avec un objectif d'équité visant à harmoniser les pratiques et l'offre de soin sur l'ensemble de la région.

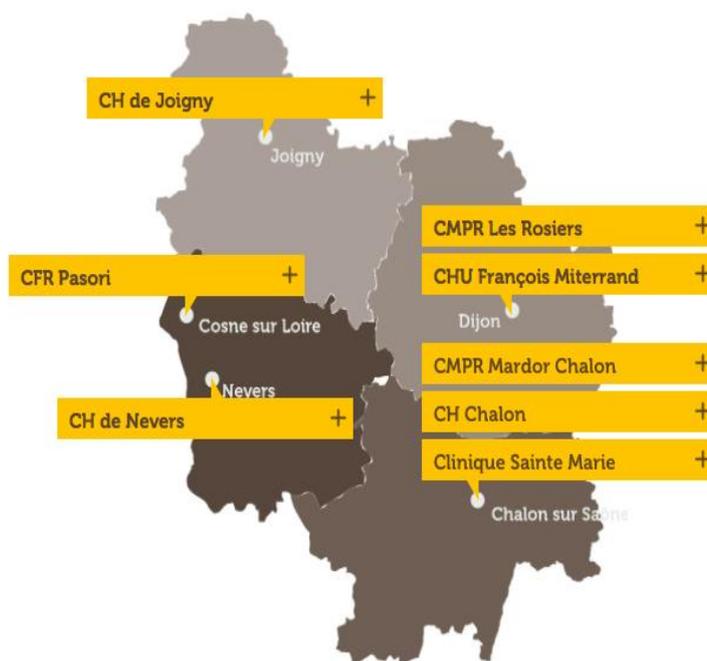
La prise en charge des patients par le réseau se déroule en trois phases :

- 1/ une prise en charge en institution de 30 séances
- 2/ une poursuite du réentraînement à domicile durant une année
- 3/ une autonomisation



1/ En institution, où ?

Côte d'or :
 CRF les Rosiers
 Saône et Loire :
 CRF Chalon Mardor
 Yonne :
 CH Joigny
 Nièvre :
 CRF Pasori et CH Nevers



2/ A domicile, avec qui ?

Les kinés libéraux :

380 répartis sur la région
 =>1729 séances à domicile en 2015

Les prestataires :

Agevie – Bernamont – Hospidom – IP
 Santé – Linde – SOS Oxygène – Vitalaire
 => 825 passages à domicile en 2015

3/ Après, avec qui ?

Les prestataires : Possibilité d'achat d'un cycloergomètre

Les association patients : Bouger Ensemble – Association Bourguignonne des Insuffisants Respiratoire ABIR – AIR71

=>gym, aquagym, marche nordique, renforcement musculaire, cycloergomètre, Qi Gong ...

Quelques chiffres ...

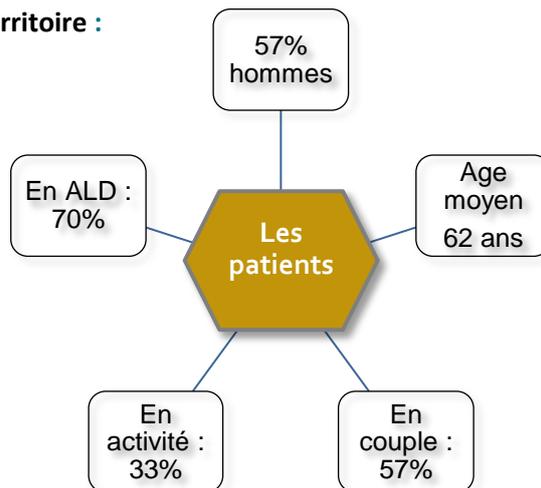
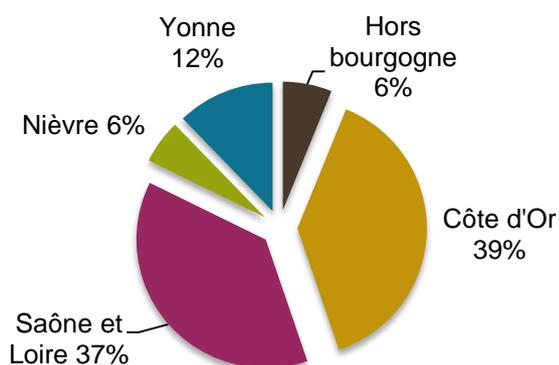
Depuis la création du Réseau en 2001, il y a eu **2387 séjours en institution et 1288 à domicile.**

A domicile, **66% des patients ont suivi le programme dans sa globalité**, soit 12 mois.

Nombre de patients pris en charge :

Année	Séjours en institution	Séjours à domicile
2013	323	169
2014	311	193
2015	331	169

Caractéristiques des patients et répartition sur le territoire :



Activités Physiques Adaptées

ABIR contact : abir21@neuf.fr
03.80.51.42.04 – 06.28.49.05.04

REPRISE : 12 Septembre

BOUGER ENSEMBLE - CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2016/2017

ACTIVITES	LIEUX	JOURS	HORAIRES	ANIMATEURS
DIVIO Gymnastique	12, rue St Vincent de Paul 21000 DIJON	Lundi	16h00/17h00	Rémy SOUPEAUX
Marche douce	Parc La Colombière	Jeudi	15h/16h	Rémy SOUPEAUX
CHENOVE Aquagym <i>non accessible pendant les vacances scolaires</i>	Rue Ernest Renan 21300 CHENOVE	Mardi	15h00/16h00	Sébastien MAZZOLINI
GRESILLES Aquagym <i>non accessible pendant les vacances scolaires</i>	1, allée Marius Chanteur 21000 DIJON	Jeudi	14h30/15h30	Sébastien MAZZOLINI
Marche nordique	Précisé à chaque séance (selon météo)	Mardi Vendredi	14h30/16h00 14h/15h ou 15h30/16h30	Franck BERANGER
ROSIERS Qi Gong	45, bd Henri Bazin 21000 DIJON	Jeudi	18h00/19h00	Jacky GROSPRETRE
ROSIERS Endurance (vélo, tapis de marche, rameur...) Gymnastique Renforcement musculaire		Lundi	17h00/18h00	Anaïs LÊ
		Lundi	17h30/18h30	Mathieu GARRAUT
		Lundi	18h00/19h00	Anaïs LÊ
		Mercredi	17h00/18h00	Anaïs LÊ
		Mercredi	18h00/19h00	Sébastien MAZZOLINI
ROSIERS Aquagym		Lundi	12h15/13h15	Anaïs LÊ
		Mardi	12h15/13h15	Lise ANDRIOT
		Mardi	17h00/18h00	Anaïs LÊ
		Mardi	18h00/19h00	Anaïs LÊ
	Mercredi	12h15/13h15	Anaïs LÊ	
Jeudi	17h00/18h00	Fanny BILLION		
Jeudi	18h00/19h00	Fanny BILLION		
Vendredi	12h15/13h15	Fanny BILLION		
Vendredi	17h00/18h00	Anaïs LÊ		
Vendredi	18h00/19h00	Anaïs LÊ		

Conditions pour participer aux activités : Il est nécessaire d'être adhérent ABIR ou AFD21 ou Cœur et Santé. Le coût de l'activité est de 4,50 € de l'heure par achat d'une carte de 10 séances (45 €) auprès de l'animateur.

Attention : La réservation est importante (en cas de sureffectif vous risquez de ne pas être admis à la séance et en cas d'annulation de la séance vous risquez de ne pas être prévenu).

BIEN RESPIRER MEME EN BONNE SANTE

Ne dit-on pas que « respirer un grand coup » désamorce les situations de stress ou que « prendre le temps de souffler » s'impose quand le surmenage guette ?

Ces expressions imagées disent à quel point le fait de bien respirer peut aider à apaiser le corps et l'esprit. Encore faut-il savoir « bien respirer » !



Dans les activités centrées sur la respiration, comme le yoga ou la sophrologie, la première étape consiste à prendre conscience du trajet de l'air et de sa diffusion, de l'inspiration à l'expiration, en respirant par le nez, sans chercher à contrôler le souffle.

Pour ceux qui veulent approfondir, il existe des techniques basées sur la retenue ou l'accélération de la respiration, qui s'acquièrent de préférence

auprès de professeurs. Le principal exercice consiste à allonger progressivement l'expiration pour bien vider les poumons et à respecter des pauses de plus en plus longues entre l'inspiration et l'expiration. En dehors du yoga et de la sophrologie, l'allongement de l'expiration peut se travailler ainsi : s'entraîner à souffler doucement en retroussant un peu les lèvres, comme si on voulait faire vaciller la flamme d'une bougie, mais sans l'éteindre. Il est également conseillé d'apprendre à respirer en gonflant légèrement le ventre à l'inspiration et en le laissant se dégonfler à l'expiration. Ce va-et-vient permettrait de mieux exploiter les capacités respiratoires basses et favoriserait la relaxation.

Marcher, faire du vélo, nager ou courir sans forcer sont des activités qui aident à réguler et à rythmer la respiration. La natation et la randonnée avec des bâtons ont, en plus, l'avantage de renforcer les muscles de la cage thoracique, ce qui favorise l'ouverture des poumons.

CŒUR ET POUMONS : DES LIENS A DOUBLE SENS

➤ L'essoufflement n'est pas forcément le signe d'une maladie respiratoire. Une insuffisance cardiaque peut aussi entraîner une difficulté respiratoire (dyspnée) importante. Affaibli par une hypertension, un infarctus ou une angine de poitrine, le cœur n'a plus la force de faire circuler efficacement le sang dans l'organisme. Des fluides finissent par s'accumuler au niveau des poumons, entraînant de grandes difficultés à respirer, y compris au repos quand l'insuffisance cardiaque est à un stade avancé. La position allongée aggrave encore l'essoufflement.



➤ Autres symptômes de l'insuffisance cardiaque : la fatigue ainsi que la prise de poids en raison de la rétention d'eau. Il faut donc soigner le cœur, par une bonne hygiène de vie et, éventuellement, un traitement médicamenteux.

➤ A l'inverse, l'insuffisance respiratoire consécutive à la BPCO, l'asthme ou encore aux maladies neuromusculaires comme les myopathies peut être à l'origine d'une insuffisance cardiaque.

MUCOVISCIDOSE : LES GREFFES DE POUMON

Grâce à une technique innovante de greffe, de plus en plus de patients atteints de mucoviscidose ont accès à une transplantation pulmonaire.

La mucoviscidose affecte le fonctionnement des poumons. L'espérance de vie des malades a beaucoup évolué, passant de 7 ans il y a un demi-siècle à 52 ans aujourd'hui. Cependant, la greffe de poumon reste souvent nécessaire.

Aujourd'hui, «un patient adulte sur 5 atteint de la maladie bénéficie d'une transplantation pulmonaire» raconte le Dr Virginie Colomb-Jung, directrice médicale de l'association Vaincre la mucoviscidose. Cela représente environ 100 greffes par an, contre 16 en 2000.



Des poumons ressuscités

En 2011, les chirurgiens de l'hôpital de Foch de Suresnes (Hauts-de-Seine) inauguraient en France une technique spectaculaire de réhabilitation ex-vivo (après leur prélèvement sur leur donneur) de poumons jusque-là jugés non greffables car trop abîmés. Ceux-ci sont placés sous cloche stérile à 37°C et connecté à un appareil d'oxygénation qui les gonfle et dégonfle régulièrement tandis qu'un liquide nutritif est perfusé afin de nettoyer le poumon. «Après deux heures de réhabilitation, on voit si l'organe s'est amélioré. Dans ce cas, on peut le greffer» explique le Dr Edouard Sage, chirurgien thoracique à l'hôpital Foch.

Malheureusement, cette procédure qui est sortie de sa phase de test l'an dernier, n'est toujours pas financée par les institutions françaises. Actuellement, les 14 000€ de surcoût que représente la procédure de réhabilitation sont pris en charge par l'association Vaincre la Mucoviscidose, l'Association Gregory Lemarchal et la Fondation Foch. «Nous devons entamer la discussion avec la Direction Générale de l'Offre de Soins, la Haute Autorité de Santé et l'Agence de Biomédecine pour faire évoluer les choses. Nul ne sait combien de temps ça peut prendre» raconte Virginie Colomb-Jung, directrice médicale de l'association Vaincre la Mucoviscidose.

Extrait Figaro Santé

TABAC :

UNE MAJORITE DE FRANÇAIS FAVORABLES AU PAQUET A 10 EUROS

Habitué aux hausses de prix progressives des cigarettes, les Français se disent tout de même favorables à une augmentation brutale.



Le Carnet de santé des Français Odoxa pour *Le Figaro*, France Inter et MNH de ce mois de mars révèle que les Français, avec 54% d'opinions favorables, sont majoritairement favorables à la hausse du prix du paquet de cigarettes. Et ce, même si cette hausse n'est pas progressive mais brutale avec un paquet qui passerait de 7€ au seuil symbolique de 10€. Évidemment, parmi les sondés, les fumeurs se sont quasi unanimement opposés à cette mesure, avec 87% d'entre eux contre cette augmentation de 3€.

Quant à l'effet dissuasif de cette hausse, le sondage montre que 50% des fumeurs seraient prêts à arrêter de fumer si le paquet passait à 10€. Si cette baisse se concrétisait, le nombre de fumeurs français pourrait donc théoriquement passer de 16 à 8 millions - mais sortir de l'addiction au tabac est généralement plus complexe qu'une simple déclaration. Le tabac fait encore 78 000 morts par an et d'après l'observatoire français des drogues et des toxicomanies, sur cette période, il coûte plus de 120 milliards d'euros à la société.

Extrait Figaro Santé

QUATRE REGLES D'OR EN CAS D'INSOMNIE SEVERE

Ceux qui souffrent d'insomnie sévère passent paradoxalement trop de temps au lit à attendre que le sommeil daigne arriver ou revenir. Colère, dépit, angoisse pour la journée du lendemain, vouloir dormir devient une telle obsession qu'elle les empêche de trouver le sommeil. Aussi, les spécialistes imposent quelques règles drastiques (et désagréables dans un premier temps) mais qui permettent un reconditionnement, selon l'équation « lit = dodo ».



1. **Ne pas aller se coucher si on n'a pas sommeil** (ne pas se coucher tôt dans l'espoir de dormir 10 heures).
2. **Ne pas rester au lit** si on ne dort pas au bout de 20 minutes. Se relever et faire une activité calme jusqu'à sentir le sommeil revenir. Pour des insomnies mineures ou ponctuelles, beaucoup de personnes restent au lit, par exemple pour lire. Mais, dans les cas graves, il vaut mieux se relever.
3. **Se lever toujours à la même heure** (même si on est fatigué).
4. **Faire de l'activité physique le matin**, idéalement dehors à la lumière du jour (pour recalibrer son horloge interne)

LE SOMMEIL DES PERSONNES AGEES

Le sommeil se modifie au cours des années et c'est particulièrement les cycles et la qualité du sommeil qui sont perturbés :

- éveils plus fréquents et souvent plus prolongés qui réduisent la durée du sommeil,
- avoir sommeil plus tôt dans la soirée conduit à se coucher plus tôt et donc à se réveiller plus tôt avec la sensation de n'avoir pas assez dormi,
- se réveiller plus tôt le matin,
- avoir plus envie de faire la sieste et pouvoir faire la sieste plus facilement ce qui en soit perturbe le sommeil.

L'âge modifie un certain nombre de paramètres du sommeil qui ont pour conséquence un sommeil de moins bonne qualité. Cela ne signifie pas obligatoirement un sommeil moins long. Il est possible d'avoir plus de mal à s'endormir ou au contraire d'avoir sommeil très tôt, en début de nuit et de se réveiller bien avant l'aube.

Il est aussi possible de se réveiller dans la nuit à cause d'une altération du rythme du sommeil mais aussi pour d'autres causes, la plus classique étant celle d'aller aux toilettes.

Cela ne vaut en aucun dire que l'on dort moins parce que l'on est âgé.

Facteurs qui ont un impact négatif sur la qualité du sommeil chez les personnes âgées

Facteurs comportementaux et environnementaux <ul style="list-style-type: none"> • Hygiène du sommeil • Température extrême • Bruit ou lumière • Exposition insuffisante à la lumière • Inactivité physique 	État physique <ul style="list-style-type: none"> • Troubles cardiovasculaires • Maladies pulmonaires • Troubles gastro-intestinaux • Troubles génito-urinaires • Troubles neurodégénératifs • Accident vasculaire cérébral et convulsions • Douleur chronique • Troubles thyroïdiens • Diabète • Ménopause
Facteur psychosociaux <ul style="list-style-type: none"> • Stress • Hyperactivation • Isolement social • Deuil • Changement de résidence • Hospitalisation • Statut professionnel 	Médicaments et substances psychoactives <ul style="list-style-type: none"> • Alcool • Caféine • Nicotine • Stimulants du système nerveux centrale • Bêta-bloquants • Hormone thyroïdienne • Inhibiteurs calciques • Décongestionnants • Bronchodilatateurs • Corticostéroïdes • Anticholinergiques • Antidépresseurs
Troubles psychiatriques <ul style="list-style-type: none"> • Dépression • Anxiété • Psychose • Délire • Schizophrénie 	

SYNDROME D'APNEES DU SOMMEIL ET MALADIES CHRONIQUES

Hypertension artérielle

Près de 40% des gens souffrant d'hypertension artérielle souffrent également du Syndrome d'Apnées du Sommeil. Ce chiffre passe à 80% lorsqu'il s'agit de personnes prenant 3 ou 4 médicaments pour abaisser leur pression artérielle.

Le Syndrome d'Apnées du Sommeil est une des causes reconnues d'hypertension artérielle

Maladies cardiovasculaires

Le Syndrome d'Apnées du Sommeil non-traité **fatigue le cœur** et peut entraîner un mauvais fonctionnement de celui-ci. Sans traitement, le Syndrome d'Apnées du Sommeil peut favoriser la survenue de maladies cardiovasculaires graves, comme la maladie coronarienne, l'insuffisance cardiaque ou l'AVC.

En se faisant soigner, les personnes souffrant du Syndrome d'Apnées du Sommeil peuvent réduire le risque de développer ce type de pathologies.

Le traitement du Syndrome d'Apnées du Sommeil peut aider les patients à préserver leur cœur et leurs artères.

Il y a cinq fois plus de risques de développer une maladie coronarienne quand on souffre du Syndrome d'Apnées du Sommeil

Accidents vasculaires cérébraux

Plus de 60% des patients qui ont eu un accident vasculaire cérébral souffrent également du Syndrome d'Apnées du Sommeil

Les victimes d'attaque cérébrale souffrant du Syndrome d'Apnées du Sommeil non-traité peuvent avoir plus de difficultés que les autres patients à retrouver un bon état de santé : la récupération après une attaque cérébrale requiert beaucoup d'énergie, de motivation, et la somnolence causée par le Syndrome d'Apnées du Sommeil peut rendre difficile la poursuite d'un programme de réadaptation, ce qui compromet la récupération.

Les victimes d'attaque cérébrale souffrant du Syndrome d'Apnées du Sommeil non traité ont plus de risques de décéder des suites de leur attaque. Il semble possible de traiter le SAOS très rapidement après l'AVC.

Diabète

Les personnes souffrant du Syndrome d'Apnées du Sommeil ont un plus grand risque de développer un diabète. Le Syndrome d'Apnées du Sommeil est souvent observé chez les diabétiques, pouvant ainsi déséquilibrer la maladie diabétique.

Obésité

La relation entre surcharge pondérale et prise de poids est importante. Près d'une personne obèse sur deux présente un trouble du sommeil. D'autre part, le manque d'énergie, le manque de sommeil et les épisodes de somnolence ne favorisent pas les personnes atteintes du syndrome d'apnée du sommeil d'avoir une activité physique, les conduisant peu à peu vers une surcharge pondérale.

FFAAIR – DU NOUVEAU SUR LE NET

Nous vous invitons à consulter l'actualité

Objets connectés : quel usage pour quelle finalité ?

www.apneedusommeil.net/index.php?id=110

Droit de réponse – Dr M. Lemesle Martin – Journal mai 2016 p.26 « le sommeil : articles connectés)

« Toutes les données de ces moniteurs grand public n'apprennent pas grand-chose de plus que ce qu'un interrogatoire bien conduit du patient et de son conjoint peuvent nous révéler. Ils ne remplacent pas une évaluation diagnostic avec un vrai enregistrement de sommeil. Tout au plus ils peuvent faire prendre conscience d'un problème à quelqu'un qui pourrait l'ignorer et le décider à consulter son médecin traitant pour orienter le diagnostic.

Pour le stimulateur d'Aube associé à une vraie prise en charge des règles d'hygiène de sommeil cela peut avoir un aspect ludique sinon c'est « politiquement correct et à la mode »...

M Lemesle Martin

ADDICTIONS : LA FACTURE POUR L'ETAT ET LA SOCIETE

Pour les finances publiques	TABAC	ALCOOL	DROGUES ILLICITES
COUTS (<i>en euro</i>)	14 milliards	4.9 milliards	2.6 milliard
RECETTES (<i>en euro</i>)	10.2 milliards	3.2 milliards	
NET	-3.8 milliards	-1.7 milliards	-2.6 milliards

Coûts externes (<i>en euro</i>)	102 milliards	114 milliards	5.9 milliards
Perte de la valeur en vies humaines, perte de la production	79 000 vies perdus/an	49 000 vies perdus/an	1 605 vies perdus/an

(Une année de vie perdue = 115 000 euros)

Extrait Le Monde



ARTHROSE – LE TRAITEMENT ANTI-DOULEUR

L'étude, qui porte sur un total de **22 stratégies thérapeutiques contre les douleurs de l'arthrose** (différentes doses de paracétamol et de sept médicaments anti-inflammatoires) a montré que le paracétamol ne présentait pas "*d'efficacité cliniquement significative*" mais ce traitement reste "*légèrement meilleur qu'un placebo*".

Le médicament le plus efficace contre les douleurs liées à l'arthrose s'est avéré être l'anti-inflammatoire diclofenac (Voltarène®, commercialisé par Novartis et génériques), à une dose de 150mg/jour, devant d'autres anti-inflammatoires tels que l'ibuprofène, le naproxen ou le celecoxib. Ces anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) **ne peuvent toutefois être prescrits sur de longues périodes** en raison de leurs **effets secondaires importants** (troubles digestifs, cutanés ou cardiaques).

"C'est pourquoi le paracétamol est souvent préféré aux AINS pour gérer les douleurs à long terme, alors même que nos résultats suggèrent qu'il n'est pas efficace, à quelque dose que ce soit, pour calmer la douleur due à l'arthrose", relève le Dr Sven Trelle de l'Université de Berne qui a dirigé l'étude.

Des recommandations officielles à réviser ?

Plusieurs importantes études avaient récemment pointé du doigt (notamment en 2014 et en 2015) les limites du paracétamol pour les douleurs lombaires, et sa faible efficacité contre l'arthrose.

Les auteurs du commentaire notent que la sécurité du paracétamol "*pose également question, et pas uniquement lors d'une surdose*". En effet, si en cas de surdose, le paracétamol est très toxique pour le foie, il peut également avoir, à des doses plus faibles, des **effets cutanés ou hématologiques**.

La rédaction d'Allodocteurs.fr, avec AFP



LES MYSTERES DE LA FIBROMYALGIE

Avant d'être reconnue en 1992 comme maladie rhumatismale par l'Organisation mondiale de la santé, la **fibromyalgie** était considérée comme un trouble psychiatrique par les médecins. Les examens biologiques des patients sont normaux et l'entourage a souvent du mal à croire qu'ils souffrent vraiment, d'où la difficulté des médecins à mettre un nom sur cette pathologie.

Virale ? Psychologique ? Depuis plus d'un quart de siècle, plusieurs théories ont été avancées pour l'expliquer. Certains parlent d'une origine virale, comme l'herpès, ou le zona, qui pourraient d'ailleurs être des facteurs déclencheurs. D'autres ont pensé à des désordres biochimiques ou encore à des perturbations psychologiques. Mais ce qui est sûr, c'est que les personnes atteintes de fibromyalgie présentent une **hypersensibilité à la douleur**.

Mauvaise transmission des sensations. En temps normal, on perçoit une douleur par le biais d'un nerf qui agit comme un récepteur et qui nous transmet cette sensation sous forme de



message électrique. Ensuite, le cerveau décode cette information puis la module, et ce n'est qu'à ce moment-là qu'on perçoit réellement la sensation douloureuse. Dans la fibromyalgie, ce circuit est très actif, le cerveau n'arrive plus à analyser correctement les messages de douleur, il est dérégulé et donc le patient a mal en permanence.

La fibromyalgie altère beaucoup la qualité de vie des malades. Pour mieux les accompagner, le centre de traitement de la douleur de l'hôpital Cochin à Paris propose des **ateliers d'éducation thérapeutique**. Appelés "**Fibroschool**", ils permettent à de petits groupes de patients de partager leur vécu et de mettre en place des stratégies de thérapie comportementale et cognitive pour

mieux gérer la maladie et lutter contre les douleurs.

En France, la **fibromyalgie** concerne plus d'un million et demi de personnes. Dans 90% des cas, il s'agit de femmes. La fibromyalgie se caractérise par des **douleurs diffuses**, parfois **ressenties comme des brûlures et qui touchent les muscles, les tendons, les articulations...**

La fibromyalgie est un **dysfonctionnement de la modulation de la douleur**. Lorsqu'on se cogne par exemple, les nerfs transmettent un message électrique au cerveau qui le convertit en sensation de douleur. En cas de fibromyalgie, le **circuit de la douleur est dérégulé**. Il est hyper-actif. Le cerveau n'arrive plus à décoder les sensations, ce qui entraîne des douleurs continues et diffuses.

S'il n'existe pas de marqueur biologique significatif de la fibromyalgie, il est possible de poser un diagnostic clinique. Chez les patients fibromyalgiques, **18 points de pression sont particulièrement sensibles** au toucher comme par exemple la nuque, les trapèzes, les coudes, l'articulation de la hanche ou encore le genou. Lorsque 11 de ces 18 points sont douloureux, on parle alors de fibromyalgie.

Une fatigue continue et un sommeil perturbé peuvent également faire partie des symptômes. Les origines de la fibromyalgie sont encore floues. Elle a d'ailleurs longtemps été considérée comme une **maladie imaginaire ou psychologique**. Depuis 1992, la fibromyalgie est désormais reconnue par l'Organisation mondiale de la santé et classée dans les **maladies musculo-squelettiques**.

PERTES D'ÉQUILIBRE

Ce phénomène, qui peut s'accompagner de vertiges et d'étourdissements, n'est pas une maladie mais un symptôme. Aucun doute, il faut consulter. Sinon, plus dure sera la chute...



Ça tourne quand je me lève

C'est sans doute votre tension artérielle qui vous joue des tours. L'hypotension orthostatique (ou baisse de tension) se manifeste lors du passage à la station verticale. Le cœur a du mal à s'adapter et sa vascularisation est insuffisante. Résultat : ça tourne, on voit tout noir... puis les choses rentrent dans l'ordre en quelques secondes.

Que faire ? Contrôler la tension au repos et debout à plusieurs reprises chez le médecin. Celui-ci pourra diagnostiquer si ces petits incidents sont liés au surmenage, à un régime sans sel sévère ou bien à des médicaments dont il faudra adapter les dosages.

Je prends des médicaments, j'ai des vertiges

De nombreux traitements – antidépresseurs, anxiolytiques, neuroleptiques, antibiotiques et substances prescrites en cas de trouble cardiaque – peuvent engendrer pertes d'équilibre et vertiges. Ces effets secondaires connus résultent d'un dosage inadapté ou d'une surdose.

Que faire ? Consulter rapidement si les symptômes sont consécutifs à la prise d'un nouveau traitement. Idem en cas de surdose, involontaire ou pas, pour s'assurer de l'absence de toxicité ou changer de molécule, voire envisager un sevrage.

Ma vue se brouille et je ne me sens pas stable

Debout, les yeux fermés, rares sont ceux qui ne basculent pas vers l'avant ou l'arrière. C'est la même perte d'équilibre qui se produit quand la vision est défectueuse, notamment en cas de cataracte (vision voilée, progressivement embrouillée ou obscurcie) ou de glaucome (maladie silencieuse qui atteint le nerf optique).

Que faire ? Fréquenter son ophtalmologue au minimum une fois par an pour un contrôle régulier et rapidement en cas de gêne visuelle. Les cataractes nécessitent une intervention chirurgicale en ambulatoire, qui permet un prompt retour à la normale. Les glaucomes se traitent au laser pour la plupart.

Ça tangué lors d'un mouvement brusque

Il s'agit peut-être d'un dysfonctionnement de votre oreille interne (responsable, entre autres, de l'équilibre) ou d'un vertige paroxystique positionnel, dû à une mauvaise circulation des liquides dans l'oreille interne.

Que faire ? Consulter son généraliste qui, après examen clinique général, conseillera sans doute un rendez-vous chez l'ORL. Ce dernier pratiquera une brève manœuvre de la tête afin de rétablir une circulation optimale des liquides.

Je tombe souvent...

À partir de 60-65 ans, chuter de manière répétée doit être considéré comme une urgence médicale. Cela peut être lié à une faiblesse musculaire (sarcopénie) due à l'âge, à un mode de vie sédentaire et à l'absence d'activité physique ou à une maladie neurologique. Mais cela peut aussi être le signe d'un AIT (accident ischémique transitoire), qui provoque également des sensations de fourmillements et d'engourdissement d'un seul côté du corps et qui est souvent précurseur d'un l'AVC (accident vasculaire cérébral).

Que faire ? Se rendre aux urgences car, même si l'AIT est de courte durée et qu'il ne laisse pas de séquelles, il peut être grave s'il est lié à une hémorragie cérébrale. 10 % des patients font un AVC dans la semaine qui suit.

MALADIES DU VIEILLISSEMENT DE L'OEIL

La **sécheresse de l'œil** représente une consultation sur quatre chez l'ophtalmologue.

Modifications hormonales

Le vieillissement, et en particulier les modifications hormonales liées à l'âge chez la femme, provoque à la fois une diminution du volume lacrymal et une modification de sa composition en graisses : il s'évapore plus rapidement et ne lubrifie pas suffisamment l'œil. Les paupières, de leur côté, perdent leur souplesse, s'encrassent et s'enflamment plus facilement: elles ne jouent plus aussi bien leur rôle de protection et d'évacuation des poussières.



Le traitement consiste à remplacer et/ou enrichir les larmes inefficaces, par des collyres qui doivent être renouvelés aussi fréquemment que l'œil s'assèche, jusqu'à dix à quinze fois par jour. Inutile de multiplier les consultations: la sécheresse de l'œil liée à l'âge ne peut pas être guérie, le traitement devra donc être appliqué à vie.»

Il est préférable d'utiliser des collyres sans conservateurs, ces derniers se révélant irritants à long terme.

Extrait Figaro Santé

LE REMEDE DE MA GRAND-MERE



CONSEIL

Que faire en cas d'irritation des yeux due à la fatigue, au chlore de la piscine, à l'eau de mer, à une exposition de longue durée à un écran d'ordinateur ? Une infusion de camomille peut vous aider. Conseils pour un bain oculaire naturel et efficace.

Comment procéder ?

- Préparez une infusion à base de fleurs de camomille (dix à quinze fleurs séchées pour 50 cl d'eau).
- Dès que l'eau est tiède, faites des bains oculaires ou appliquez des compresses de gaze stérile imbibées.

A défaut de fleurs de camomille, une infusion avec un ou deux sachets de tisane de camomille peut faire l'affaire, mais c'est un peu moins efficace.

Attention : n'utilisez qu'une seule et même compresse par œil afin d'éviter la transmission à l'autre œil d'une éventuelle infection.

Ce remède est également efficace en cas **d'orgelet ou de conjonctivite**, non pas à des fins curatives mais pour calmer les démangeaisons.

ACTIVITE PHYSIQUE BIENFAITS SUR LA SANTE

Journées de Neurologie de Langue Française

Il existe peu de personnes non convaincues des bienfaits de l'activité physique sur la santé. Pourtant, en France, à la différence de plusieurs pays, la prévention des pathologies et l'amélioration de la qualité de vie des patients par l'activité physique restent totalement désorganisées.

Un espoir est cependant né avec l'émergence du concept de « sport santé » qui recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives contribuant au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la Santé par l'organisation mondiale de la santé.

Le Dr Véronique Lebar avait la délicate mission de faire le point sur cette question en France. **Mme Fourneyron, ministre de la jeunesse et des sports**, a eu l'ambition en 2012 de développer ce domaine en voulant standardiser, répertorier et évaluer les projets existants essentiellement régionaux dans le cadre d'un **Plan National Sport Santé Bien-Etre**.

Le constat est décevant car il existe une hétérogénéité importante selon les régions. Les projets sont souvent l'initiative de bénévoles qui n'ont pas les moyens de répondre aux exigences administratives de validation et d'évaluation.

Les fédérations sportives semblent plus intéressées par les performances sportives et le nombre de licenciés que de la mise en œuvre de ce type d'activité. Il est vrai que le sport repose sur le dépassement de soi alors que l'objectif du sport santé est **d'obtenir un équilibre respecté et désiré**.

Le Dr V. Lebar nous a conseillé finalement de développer des projets **locorégionaux**, puis de **convaincre ensuite les différents acteurs** (pouvoirs publics, fédérations,..).

La conclusion de cet exposé confirme qu'il y a encore du chemin avant de pouvoir faire une prescription sur ordonnance d'activité physique.

Références / Lebar V : Sport, Santé, bien-être : réflexions éthique et sociétale ? Journées de Neurologie de Langue Française (Nantes) : 5-8 avril 2016.

SPORT SUR ORDONNANCE

L'Assistance publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP), qui regroupe 39 établissements dans la région parisienne, et l'État ont signé une convention pour l'accueil de 750 malades chroniques sur des plateformes dédiées à la pratique sportive.

Le sport sur ordonnance repose sur le constat que la pratique d'une activité physique peut significativement améliorer l'état de santé et le pronostic de malades chroniques. Faire du sport - pas à un niveau olympique évidemment, mais de façon régulière et encadrée - permet par exemple de réduire le risque de rechute



après un cancer du sein, du côlon ou de la prostate, ou un infarctus. Mais pour s'assurer d'une assiduité suffisante, et offrir aux malades un cadre adapté à leurs besoins spécifiques, la pratique sportive est proposée dans un cadre dédié, avec des éducateurs formés. L'amendement Fourneyron, du nom de l'ex-ministre des Sports (2012-2014) redevenue députée, médecin du sport de formation, en a fait entrer le principe dans la loi santé de 2015. Outre l'initiative strasbourgeoise, le concept est déjà développé depuis plusieurs années de façon indépendante par des hôpitaux ou des associations.

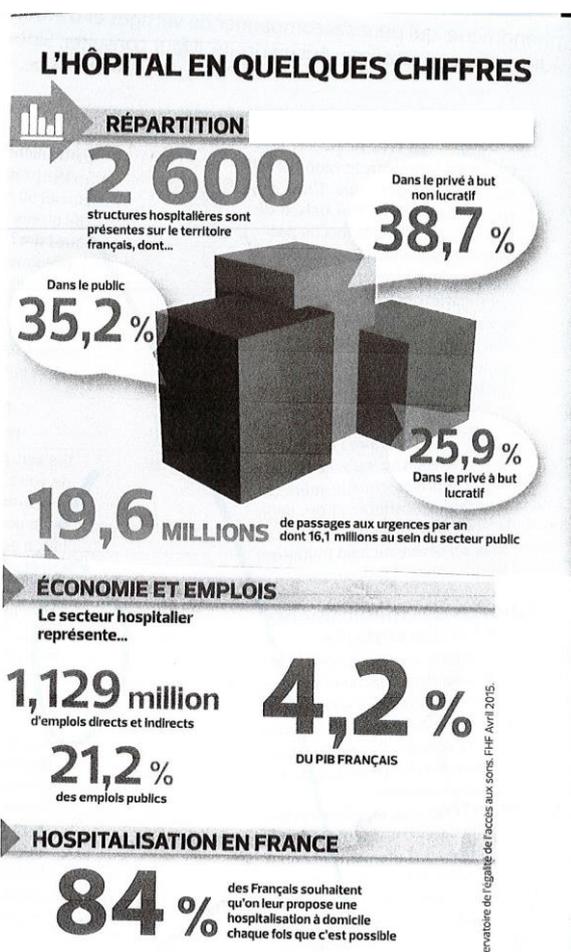
L'HOPITAL

Interview Frédéric Valletoux – Président Fédération de France Hospitalière

Extrait

➤ Est-ce que l'hôpital ne coûte pas trop cher ?

Le système de santé français, dans son ensemble, coûte cher car notre nation fait le choix de se doter d'un système solidaire de haut niveau dans lequel chacun est soigné selon ses besoins et non selon ses moyens. Mais ce coût doit être mis en regard des performances de ce système qui placent la France au rang des pays les plus avancés en matière de santé. Le coût des hôpitaux est parfois pointé du doigt mais je rappelle que la part des dépenses de l'hôpital a diminué fortement, passant de 48% des dépenses de santé il y a quelques années à 34% aujourd'hui. Et contrairement aux idées largement répandues, nos hôpitaux publics sont bien gérés et leurs indicateurs de gestion sains.



➤ Comment doit évoluer la relation entre ville et hôpital ?

Il faut remettre l'hôpital à sa juste place. Il ne doit pas être la porte d'entrée du système de soins, ou alors de façon exceptionnelle. Il existe un manque de coordination et de fluidité dans ce système. Nous devons mieux organiser les échanges d'informations entre le médecin traitant et la structure hospitalière. Les hôpitaux doivent approfondir leur ouverture à leurs partenaires.

Concrètement, sur un même territoire, les acteurs doivent se mettre autour de la table et penser ensemble un projet de santé partagé propre au territoire. La construction d'un parcours fluide et d'une prise en charge globale à partir du médecin traitant et jusqu'à une médecine de pointe doit se construire avec tous les partenaires d'un même territoire. Demain, l'hôpital, qui est au cœur de ce système, permettra de structurer une offre de soins sur son territoire.

AFFECTION DE LONGUE DUREE

Une maladie chronique est une Affection de Longue Durée (ALD) qui évolue avec le temps. Le patient doit en tenir compte pendant toute sa vie et les assurances santé proposent des aides souvent précieuses.

En France, l'Assurance maladie a dressé une liste d'«affections de longue durée» <http://www.ameli.fr/professionnels-de-sante/medecins/exercer-au-quotidien/les-affections-de-longue-duree> qui bénéficient d'une prise en charge plus importante que les autres maladies.

Elles sont divisées en 2 groupes : les affections «non exonérantes» ou «exonérantes». Trente affections exonérantes sont actuellement répertoriées par le ministère de la Santé. Parmi elles : le diabète (types 1 et 2), les accidents vasculaires cérébraux invalidant, le VIH, l'hémophilie, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, la mucoviscidose, la paraplégie, la sclérose en plaques ou la tuberculose.

● La prise en charge des affections de longue durée (ALD)

Une affection de longue durée exonérante est une maladie dont la gravité, la durée et l'évolution nécessitent un traitement long (au moins 6 mois) et coûteux. Les soins et les médicaments liés à cette maladie chronique sont pris en charge à 100% du tarif de la Sécurité sociale. Tout est remboursé pour les soins liés à cette maladie. Toutefois, si le patient développe parallèlement une autre pathologie sans rapport avec son ALD, la prise en charge de ces soins reste classique.



Les ALD non exonérantes n'évitent pas au patient le paiement du ticket modérateur et les traitements restent remboursés aux taux habituels de la Sécurité sociale.

● Bon à savoir

Suite à un avis de la Haute autorité de santé, un décret de 2011 a retiré l'hypertension artérielle de la liste des ALD exonérantes. En effet si cette affection constitue bien un facteur de risque, elle n'est pas pour autant une pathologie avérée. Cependant les patients admis avant la parution du décret restent sous le régime de l'ALD exonérante.

● Quel rôle joue la complémentaire santé ?

Avec un état de santé fragile, souscrire une assurance ou une mutuelle complémentaire santé est essentiel. Les contrats d'assurance sont conçus pour améliorer les remboursements, y compris lorsque la prise en charge des régimes obligatoires d'assurance maladie est importante. Les mutuelles remboursent, par exemple, les dépassements d'honoraires, les hospitalisations éventuelles (pour bénéficier d'une chambre individuelle), les séjours de convalescence en établissement spécialisé...

Par ailleurs, les mutuelles reconnaissent aujourd'hui l'apport de certaines médecines alternatives : acupuncture, ostéopathie, phytothérapie, homéopathie, naturopathie, sophrologie. Elles prennent en charge des soins préventifs. C'est d'ailleurs ce qui en fait un excellent critère pour choisir le contrat le mieux adapté à sa situation.

Extrait Figaro Santé

LA MALADIE DE LYME



En France, **27 000 personnes** sont touchées chaque année par cette borréliose, due à une bactérie transmise par **les morsures de tiques**. Il n'existe aucun vaccin contre la maladie de Lyme.

« Plus Lyme est détecté tôt, plus ses effets sont jugulés. En revanche, si on laisse les maladies évoluer **les pathologies peuvent être particulièrement invalidantes** », a souligné

Marie-Claude Perrin, Présidente de l'association Lyme sans Frontières (LSF), elle-même atteinte de la maladie.

Manifestation de la maladie

La contamination par la maladie de Lyme se manifeste souvent entre trois et trente jours après une morsure de tique, porteuse de la bactérie, par une **plaque rouge inflammatoire** qui s'étend en cercle à partir de la zone de piqûre puis disparaît en quelques semaines à quelques mois. C'est ce que l'on appelle un **érythème migrant**.

Des symptômes comme de **la fièvre, une grande fatigue, des courbatures, des maux de tête** apparaissent. A ce stade, **un traitement antibiotique** de deux à trois semaines guérit la maladie.

L'érythème migrant est **typique** de la maladie mais **pas obligatoire**. Il n'est présent que dans 50 % des cas et peu aussi **passer inaperçu**. Le diagnostic de la maladie n'est pas posé et les autres symptômes peu spécifiques n'alertent pas.

Dans ce cas, se déclenche la **phase secondaire** de la maladie dont les conséquences peuvent être graves : **douleurs articulaires** (coudes, genoux), **signes neurologiques** (paralysie du visage, atteinte des nerfs et du cerveau) ou **atteintes cardiaques**.

Pour se protéger des morsures de tiques :

Lors d'activité en nature :

- Porter un **chapeau**
- Porter des **vêtements** couvrant les bras et les jambes
- Rentrer le bas du pantalon dans les **chaussettes**
- Utiliser éventuellement des **répulsifs**



Au retour des activités en nature :

- **Examiner l'ensemble du corps** (y compris aisselles, plis du coude, genoux, cuir chevelu, arrière des oreilles et régions génitales) pour vérifier si des tiques sont présentes.
- **Retirer au plus vite** les tiques logées dans la peau avec une pince à épiler fine ou un tire-tique sans l'écraser.
- **Désinfecter** ensuite avec un antiseptique.

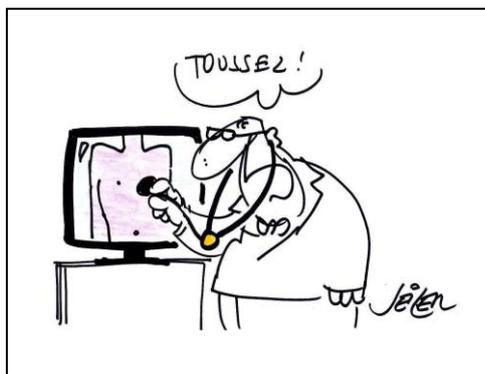
S'il y a morsure :

- **Surveiller la zone** pendant un mois pour vérifier qu'un érythème typique n'apparaît pas.
- **Consulter un médecin** en cas de doute.

Extrait Allo docteurs

TELEMEDECINE DANS LE ROANNAIS

L'expérimentation d'une cabine de télémedecine, qui permettra de consulter à distance a été lancée dans ce territoire en proie à la désertification médicale.



Siège incliné, écran d'ordinateur pour guider le patient ou organiser une téléconsultation, instruments de mesures «pour peser, mesurer, calculer l'indice de masse corporelle, prendre la tension, le pouls, connaître le taux d'oxygène dans le sang», mais aussi stéthoscope, dermatoscope, rétinographe, la cabine créée par la société française H4D (Health For Development), est présentée par ses promoteurs comme un véritable «petit cabinet médical connecté».

Installée dans les locaux d'une pharmacie mutualiste au centre-ville de Roanne (Loire), cette machine aux dimensions d'un photomaton, déjà expérimentée en Bourgogne, ambitionne de «favoriser l'accès aux soins» sur un territoire, le Roannais, considéré par les professionnels de santé et les pouvoirs publics comme en voie de désertification médicale.

«C'est une remise en cause de la relation médecin-patient», tonne Michel Séraille, généraliste depuis 37 ans à Roanne.

«Dans notre spécialité, cette cabine ne peut apporter quoi que ce soit», relève le médecin qui y voit «une illustration de la prise de pouvoir des mutuelles sur la santé des gens». «Les critiques disent la même chose que nous. A savoir que la cabine ne peut remplacer le médecin. Ce n'est qu'un outil utilisé par un praticien», rétorque Rémi Bouvier (Directeur Général de la Mutualité Loire) pour qui «mieux vaut une télémedecine que rien». «Je voudrais qu'on arrive à travailler avec les médecins et je les appelle à ne pas rejeter un système qui peut peut-être à terme leur venir en aide», plaide Clotilde Robin.

Extrait Figaro Santé



LES CHIFFRES DE LA DEPENDANCE

+72%

La part de la population de plus de 75 ans augmentera de 72% d'ici à 2060, d'après l'Insee.

En cause, les générations du baby-boom qui alimenteront... le papy-boom. Le nombre de personnes de plus de 85 ans, elle triplera.

1,3 million

C'est le **nombre de personnes âgées dépendantes**, aujourd'hui. Grâce aux progrès de la médecine et à l'amélioration des conditions de vie. Il n'est pas certain qu'il augmente aussi rapidement que le vieillissement de la population.

L'âge moyen de la dépendance, aujourd'hui autour de 83 ans, recule régulièrement.

24 milliards d'euros

La France alloue aujourd'hui **24 milliards d'euros au financement public de la dépendance**, soit environ 1% de la richesse nationale. Cette somme recouvre les dépenses à la charge des ménages, estimées à environ 7,2 milliards d'euros. « A l'horizon 2060, la dépense publique consacrée à la perte d'autonomie devrait passer, en l'absence de réforme, à 35 milliards d'euros, soit 1.77 points de PIB », estimait un rapport officiel en 2014.

7,2 milliard d'euros

C'est la **somme consacrée par les ménages aux dépenses de dépendance**, en plus des aides publiques.

Ce chiffre devrait plus que doubler d'ici 2060 pour atteindre 16,6 milliards d'euros, d'après le rapport du ministère de la Santé et des affaires sociales de 2014.

600 000

C'est le **nombre de places disponibles en maison de retraite en France**.

488 600 personnes vivaient dans ces structures en 2009.

L'âge moyen des résidents y est de 84 ans, contre 80 ans en 1990.

UN NOUVEAU DISPOSITIF DENOMME « HABILITATION FAMILIALE »

Dans le cadre de la réforme du droit de la famille, un principe d'habilitation est instauré, en marge de la tutelle* et de la curatelle* des majeurs. Ce nouveau dispositif permet à certains proches d'une personne hors d'état de manifester sa volonté de la représenter pour une durée déterminée, qu'il s'agisse de prendre des décisions portant sur son patrimoine que pour faire des actes concernant sa personne (ex : un acte médical). Le juge n'intervient que pour donner cette habilitation. Les modalités de son intervention sont désormais précisées.

La procédure à suivre

Pour mettre en place une mesure d'habilitation familiale, une demande doit être présentée par l'un des proches ou par le procureur de la République à la demande de l'un d'eux au juge de tutelles du lieu de résidence habituelle de la personne à l'égard de laquelle la mesure est en place. La requête n'est recevable que si elle est accompagnée d'un certificat spécialement motivé et rédigé par un médecin inscrit sur la liste établie par le procureur de la République. Il en est de même en cas de demande de renouvellement de la mesure.



Afin de prendre sa décision, le juge auditionne les proches demandant l'instauration de l'habilitation et, si possible, la personne qui en sera l'objet. Les parties peuvent se faire représenter par un avocat, mais cela n'est pas obligatoire. Une fois cette étape franchie, il statue sur le choix de cette personne et sur l'étendue de l'habilitation. Celle-ci peut concerner un ou plusieurs actes.

Lorsqu'une habilitation familiale est accordée, la durée maximale du dispositif est plafonnée à 10 ans, renouvelable une fois. En cas de difficultés, le juge peut, à tout moment, modifier l'étendue de l'habilitation ou y mettre fin, après avoir entendu ou appelé la personne à l'égard de qui l'habilitation a été délivrée. La décision du juge des tutelles peut faire l'objet d'un appel dans un délai de quinze jours à partir de la notification de la décision pour les personnes auxquelles la décision a été notifiée.

Vers une habilitation du conjoint

Actuellement, seuls peuvent être habilités, les descendants (enfants, petits-enfants...), les ascendants, les frères et sœurs, le partenaire pacsé ou le concubin notoire. A lecture de l'article 494-1 du code civil, le conjoint est exclu, cantonné aux seules règles du droit commun de la représentation et des régimes matrimoniaux. Pour écarter toutes difficultés, le projet de loi ratifiant l'ordonnance n° 2015-1288 du 15 octobre prévoit de modifier l'article 494-1 du code civil pour inscrire le conjoint dans la liste des proches autorisés à demander l'habilitation familiale.

Extrait Le Particulier

***Tutelle :** la **tutelle** est une mesure de protection et de représentation juridique prononcée par le juge des tutelles permettant la protection par un tuteur d'une personne majeure dont les capacités physiques ou mentales sont altérées, ou de mineurs qui ne sont pas protégés par l'autorité parentale (décès des parents ou retrait de l'autorité parentale).

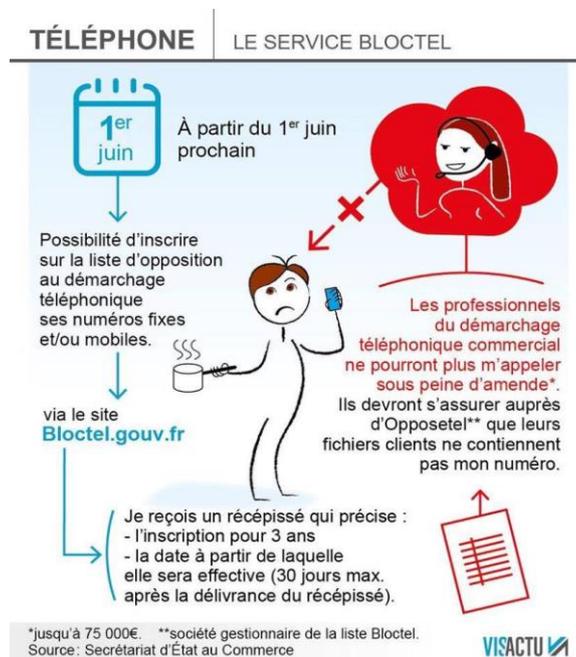
***Curatelle :** La **curatelle** est une mesure établie par justice à destination d'une personne, soit pour veiller aux intérêts d'un mineur émancipé et l'assister dans certains actes, soit pour administrer les biens d'un majeur déclaré incapable de les gouverner lui-même ("majeur protégé"), soit enfin pour régir une succession vacante ou une chose abandonnée.

BLOCTEL

A partir du 1^{er} juin 2016, les consommateurs pourront s'inscrire sur la nouvelle liste d'opposition au démarchage téléphonique « **Bloctel** ». Elle remplace Pacitel, supprimée en janvier 2016.

Gratuite et valable trois ans

Dès la mise en place effective du service, le consommateur pourra s'inscrire gratuitement sur le futur site internet www.bloctel.gouv.fr. Une confirmation lui sera envoyée par l'organisme dans les mêmes formes que celles de l'inscription, afin de lui indiquer la date à laquelle son inscription devient effective, au plus tard dans les 30 jours de la délivrance du récépissé. Cette inscription est valable pour une durée maximale de trois ans, sauf désinscription volontaire. L'organisme informe le consommateur au moins trois mois avant l'échéance de son inscription sur la liste des modalités lui permettant de renouveler son opposition.



Une protection renforcée par la loi consommation

Les actions contre un démarchage intempestif par téléphone ont été renforcées par la loi Hamon sur la consommation. Dorénavant, le professionnel qui contacte par téléphone en vue de conclure ou de modifier un contrat de vente d'un bien ou de fourniture d'un service, doit indiquer au début de la conversation son identité et la nature commerciale de l'appel. Il doit ensuite adresser, sur papier ou sur support durable comme un e-mail, une confirmation écrite de l'offre qu'il a faite. Le particulier n'est alors engagé qu'après avoir donné son consentement par écrit ou par courriel. Dans tous les cas, même après la confirmation de son acceptation, le client dispose d'un délai de rétractation de 14 jours.

Par ailleurs, le démarchage abusif par téléphone des personnes vulnérables est réprimé par les sanctions prévues en cas d'abus de faiblesse. Cette pratique est punie de 3 ans de prison et d'une amende pouvant aller jusqu'à 375 000 €, lorsque les circonstances montrent que la victime n'était pas en mesure d'apprécier la portée des engagements qu'elle prenait ou de déceler les ruses ou artifices déployés pour la convaincre d'y souscrire, ou font apparaître qu'elle a été soumise à une contrainte (c.conso. art. L. 122-9).

GARANTIE LEGALE DE CONFORMITE

Le délai de présomption prolongé

Face à un appareil défectueux, les consommateurs peuvent faire jouer la garantie légale de conformité, automatique et effective jusqu'à 2 ans après l'achat. Ils sont malheureusement peu à le faire, notamment car les vendeurs renseignent mal sur ce droit de base. Les acheteurs confondent aussi souvent la garantie légale avec les garanties commerciales, qui sont optionnelles.

Cette garantie légale de conformité est pourtant une protection primordiale pour le consommateur, puisqu'elle permet d'obtenir gratuitement la réparation ou le remplacement d'un produit défectueux. Elle s'applique aux contrats de vente et aux biens meubles corporels déjà montés ou à fabriquer soi-même, qu'ils soient neufs ou d'occasion. Sont concernés les défauts affectant le bien, l'emballage, les instructions de montage et l'installation.

Pour que cette garantie s'applique, le défaut du produit doit exister le jour de son acquisition. Jusqu'ici, un défaut repéré dans les 6 mois suivant l'achat était présumé exister le jour de l'acquisition. À partir d'aujourd'hui, 18 mars 2016, ce délai passe à 24 mois pour les produits neufs. Une mesure favorable aux consommateurs pour laquelle l'**UFC-Que Choisir** a longtemps milité. Ce délai reste à 6 mois pour les biens d'occasion, indique un arrêté du 18 décembre 2014 pris en application de la loi Hamon relative à la consommation (2014).



Concrètement, cela signifie que si le défaut d'un produit neuf apparaît dans les 2 ans suivant l'achat, vous pouvez vous retourner contre le vendeur sans avoir à prouver que le défaut existait au moment de la vente. C'est à lui de prouver l'inverse s'il refuse de remplacer ou réparer le produit, à l'aide d'une expertise contradictoire (c'est-à-dire en présence des deux parties).

Si la réparation ou le remplacement du bien est impossible, vous pouvez aussi rendre le produit et vous le faire rembourser intégralement, ou bien le conserver malgré son défaut et obtenir un remboursement partiel (voir encadré ci-dessous).

L'arrêté du 18 décembre 2014 est très clair : « *le vendeur est tenu des défauts du bien au contrat (...) et des défauts cachés de la chose vendue* ». Il ne peut donc pas se défaire ou vous renvoyer vers le fabricant.

Dans ces conditions, les garanties commerciales optionnelles facturées par les vendeurs deviennent beaucoup moins pertinentes. Elles peuvent encore avoir un intérêt si elles vont au-delà des 2 ans déjà couverts par la garantie légale.

DEMARCHES EN LIGNE

Depuis le 7 novembre 2015, la saisine d'un service de l'État par le biais d'Internet constitue un droit. Plus besoin d'envoyer un courrier ou de se déplacer si l'on veut s'assurer une garantie supplémentaire. À quelques exceptions près toutefois.

Le cadre juridique

La saisine par voie électronique de l'administration (SVE) est un dispositif défini par un décret du 5 novembre 2015. Avant, il y avait des pratiques, à présent, depuis le 7 novembre, date d'entrée en application du texte, l'utilisateur a « un droit de saisir » l'administration via internet.

Quelles démarches ?



Déclarations, envois de documents, transmissions d'informations peuvent désormais se faire par internet sans qu'il y ait besoin d'une autre voie de communication. Le périmètre est vaste : déclarer ses impôts, demander un acte d'état civil, un logement social, déclarer la cession d'un véhicule, s'inscrire sur les listes électorales, acheter un timbre fiscal, changer d'adresse, consulter les points de son permis de conduire...

Ces voies électroniques prennent différentes formes : il peut s'agir de mails, de téléservices, de formulaires de contact en ligne, de pièces justificatives électroniques. La transmission effectuée, un accusé de réception électronique (ARE) vous est envoyé. Faute d'un ARE, un accusé d'enregistrement électronique (AEE) est adressé dans certains cas.

Les services concernés

L'ensemble des administrations de l'état, ainsi que ses établissements publics : ministères, préfectures, directions départementales... Pour les collectivités territoriales et les organismes de protection sociale, la SVE ne sera effective qu'à compter du 7 novembre 2016.

Les exceptions

Attention, dans certains cas, la transmission par voie électronique n'est pas valable. Exemple : lorsqu'un document original doit obligatoirement être joint et qu'on ne peut fournir une copie. A noter qu'il est aussi toujours possible de se déplacer ou d'envoyer un courrier postal si l'on préfère.

Bon à savoir. Pour regrouper toutes vos démarches en ligne, un compte personnel des démarches en ligne devrait prochainement être accessible depuis le site : <https://mon.service-public.fr>

BUDGET VOITURE

Jusqu'à 2/3 de taxes sur le budget voiture

Le coût des taxes pèse considérablement sur le budget voiture des Français, selon l'Automobile Club Association. Selon le modèle, le poids des taxes peut représenter jusqu'à 67 % des dépenses.

Assurance, essence, péage, réparation... Si le coût du budget automobile a globalement baissé en 2015, le poids de la fiscalité est toujours important selon l'Automobile Club Association (ACA).

Sans même avoir parcouru le moindre kilomètre, l'achat d'une voiture qui recouvre le prix d'acquisition moins l'éventuelle reprise, les frais financiers et de parking est taxé à hauteur du quart du prix d'acquisition. Dès que l'on utilise le véhicule, la puissance fiscale monte. Pour une Clio essence, par exemple, la part des taxes représente 67 % du budget automobile de son propriétaire.



63 milliards de taxes

Si, fin 2015, le prix du gazole est passé sous la barre symbolique de 1€ le litre, le gouvernement a profité de la baisse du coût du carburant pour augmenter le montant des taxes. Ainsi, le litre de gazole a fini l'année 2015 avec un taux de taxation de 186%... Sans parler du super SP95 qui est monté à 203% ! « Dans quelques années, la voiture autonome ira toute seule chez le percepteur » déplore l'ACA.

L'ensemble des taxes acquittées par les utilisateurs de véhicule dépassent désormais les 63 milliards d'euros, soit un montant supérieur à l'impôt sur le revenu ou à l'impôt sur les sociétés !

AVIS MEDICAL POUR RECUPER SON PERMIS

Toute personne dont le permis de conduire a été annulé ou suspendu doit désormais produire un avis médical pour récupérer son permis ou en obtenir un nouveau.

Cet avis doit attester que le conducteur n'est atteint d'aucune affection incompatible avec la conduite.

- **Pour qui ?**

Tout conducteur dont le permis a été annulé ou suspendu pour au moins six mois

- **Par qui ?**

Il est donné par un médecin agréé et nécessite un examen psychotechnique.

- **Quelle conséquence ?**

En cas d'avis défavorable, le conducteur ne peut ni récupérer son permis ni le repasser, s'il l'a perdu.

PRATIQUE : le contrôle médical coûte 33 € non remboursés par la Sécurité sociale.

Plus 120 € environ pour l'examen psychotechnique.

TAXES ! MAIS MAL PROTEGE ?

Un soir, histoire de constat amiable

Rentrant à mon domicile, je désire faire le plein de mon réservoir de mon véhicule et, pour ce faire je pénètre sur une station-service. Je m'arrête à 2 ou 3 mètres du véhicule qui me précède, lui-même à l'arrêt, positionné à 3 ou 4 mètres du poste de service disponible sans véhicule.

STUPEUR, le véhicule recule ; cramponné à mon avertisseur sonore cela n'empêche pas un heurt sur l'avant de mon véhicule.

La voiture tamponneuse s'avance alors au poste de service ; le conducteur en sort pendant que j'examine les dégâts causés ; il me déclare « je n'ai rien fait ». Je l'invite donc à constater les dégâts et me dépêche de prendre son véhicule en photo avec la plaque minéralogique. Je lui demande de bien vouloir remplir un constat amiable que je vais chercher dans mon véhicule.

RE-STUPEUR, quand je reviens le véhicule s'enfuit.

PAS DE PANIQUE, face à ce délit de fuite caractérisé, je fais le plein et me promets de me rendre à la police le lendemain.

Prenant place, au commissariat central, dans la file d'attente, je finis par expliquer mon histoire...

Réponse : le conducteur qui s'est enfui, après m'avoir adressé la parole, n'a pas commis de délit de fuite, je n'ai donc pas de recours juridique contre cette personne.

Je prends contact avec mon assureur qui me confirme les propos de la police et me conseille de déposer une main courante à la police et d'essayer d'obtenir la vidéo de la station-service.

Peine perdue :

- La vidéo ne peut être délivrée qu'à la demande de la police.
- Déposer une main courante fut vain ; après trois déplacements au commissariat je fus renvoyé deux fois au prétexte qu'il y avait trop de monde en attente et pour la troisième fois (en début d'après-midi) on me promettait 2 ou 3 heures d'attente.

Lors de ma première visite le fonctionnaire m'expliqua que déposer une main courante ne permet aucune action de recours mais simplement un signalement. Enfin à ma troisième visite, un autre fonctionnaire m'a répété à plusieurs reprises que faire une main courante ne servait à rien et qu'il n'y avait aucune obligation juridique, en cas d'accident automobile sans blessés, de remplir un constat amiable.

Réparation :

- Cela m'a coûté le montant de la franchise.
- Il y aura un recours amiable entre assurance mais il y a fort à parier que le fuyard ne reconnaitra rien.

Conclusion : Accident dans son bon droit sans blessés

TROUVER UN TEMOIN DE TOUTE URGENCE

Robert RONOT

COMPARATEUR DE PRIX DES MAISONS DE RETRAITE



Patience... Dans quelques mois, vous pourrez confronter en quelques clics les tarifs des maisons de retraite (Ehpad). Les prix font le grand écart : selon Retraite Plus, organisme qui oriente 80000 personnes âgées en établissement chaque année, vivre en Ehpad coûte 4 430 euros mensuels en moyenne à Paris, contre « seulement » 2690 euros à Toulouse (pour une personne classée GIR 5 ou 6, ticket modérateur inclus).

Selon la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS), le coût d'un séjour se décompose ainsi : un tiers pour les soins (11 800 euros par an en moyenne, pris en charge en partie par la Sécurité sociale), un tiers pour l'hébergement, dépendance (aide à la toilette...). Ce dernier poste, variable selon le degré de dépendance, est partiellement couvert par l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), dont le montant fluctue selon les revenus. Sorties, linge, produits de beauté... peuvent être facturés en plus. Au final, selon le cabinet KPMG, le reste à charge mensuel moyen se monte à 1860 euros.

Opérationnel d'ici fin 2016

Prévu pour mai 2015, le comparateur officiel des tarifs a pris beaucoup de retard. Il sera en ligne d'ici fin 2016 sur www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



POMPON : l'ours blanc vit dans le Morvan



L'Ours blanc est une des œuvres d'art emblématiques de la Bourgogne. Elle est due au ciseau du sculpteur François Pompon, né à Saulieu en 1855, qui la réalisa sur le tard, en 1920, à l'âge de 65 ans. Pompon, qui avait longtemps travaillé pour des maîtres comme Camille Claudel ou Auguste Rodin, acquiert grâce à cet ours une célébrité tardive mais méritée. L'ours bourguignon triomphe en 1922 au Salon d'automne, à Paris, puis en 1923 au salon de l'association L'Essor à Dijon. Il en existe de nombreux modèles, réalisés par Pompon ou par d'autres artistes

entre 1920 et 1933, en bronze, en marbre, en pierre ou en plâtre. On en trouve un au musée d'Orsay, à Paris, mais le plus photographié est sans doute la réplique en pierre installée depuis 1937 au jardin Darcy, au centre de Dijon. Depuis 2012, un autre moulage en résine de cet ours sympathique trône à Saulieu, ville natale du sculpteur, en face du relais gastronomique Bernard Loiseau.

VAUBAN : le visionnaire Morvandiau

Le grand homme de la région d'Avallon, c'est Vauban. Sébastien Le Prestre de Vauban, né en 1633, est un petit nobliau qui aurait pu rester à gérer sa propriété de Bazoches, à l'orée du Morvan, s'il n'avait été emporté par sa passion pour l'ingénierie militaire, d'abord dans les rangs du prince de Condé, puis sous les ordres de Colbert, puis de Louvois, pour la gloire de Louis XIV. Ingénieur et urbaniste, Vauban construira quelque 200 places fortes qui feront sa fortune et sa notoriété : qui n'a jamais visité, une fois dans sa vie, une forteresse construite par le commissaire général aux fortifications et futur maréchal du roi Louis XIV ?



Mais cet homme de talent fut aussi un humaniste, un visionnaire et un réformateur. Il sut rester proche des simples gens de son pays et multiplia les projets de réformes en matière politique, religieuse, sociale et fiscale... au point de déplaire au roi et de mourir en disgrâce, en 1707.

Vocabulaire de la dégustation

Avoir de la mâche : les tanins sont présents et font beaucoup saliver.

Etre boisé : le séjour en fût a donné au vin blanc des notes de vanille, de noisette, de pain grillé, et au vin rouge une odeur de « toasté » ou de chocolat noir.

Avoir une matière serrée : le vin est issu d'une belle vendange bien mûre qui a donné un vin concentré, riche.

Gouleyant : simple, agréable à boire.

Chaleureux : le vin a de l'alcool, il réchauffe la gorge après qu'on l'ait avalé. Ce n'est pas un défaut.

Fermé : le vin est trop jeune ou servi froid. Son nez n'exprime rien.

Végétal (herbacé) : le vin sent l'herbe fraîchement coupée ou la tisane. C'est un défaut typique causé par des vendanges pas assez mûres.

Long (ou court) : on mesure la longueur d'un vin en comptant les secondes (caudalies) jusqu'à ce que les arômes disparaissent, une fois le vin avalé. Un grand cru doit tenir au moins 12 à 15 caudalies pour être digne de son rang.



RECETTES

PAIN AU POTIRON

Préparation : 30 min – Repos de la pâte 3h – Cuisson 45 min

Pour 1 pain

- 100 g de potiron
- 160 g de farine
- 1 sachet de 7g de levure de boulanger
- 20 gr sucre
- 1 petit œuf + 1 jaune
- 60 g de beurre mou + 1 noisette pour le moule
- Sel



Peler le potiron et le couper en morceaux.

Faire cuire environ 15 min à la vapeur et l'écraser à la fourchette.

Verser la farine dans un saladier. Ajouter la levure, le sucre et le sel et bien mélanger.

Creuser un puit puis déposer l'œuf et mélanger du bout des doigts.

Ajouter le beurre coupé en morceaux et pétrir la pâte en incorporant le potiron.

Former une boule, recouvrir d'un torchon et laisser lever la pâte pendant 3 h dans un endroit assez chaud.

Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer un moule à cake. Modeler la pâte puis la disposer dans le moule. Badigeonner avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau.

Enfourner et laisser cuire pendant environ 30 min.

SAUCISSON DE THON

- 2 boîtes de thon à l'huile de 160gr
- 5 cuillères à soupe de chapelure
- 3 œufs entiers
- sel, poivre
- hachis d'ail et de persil



Mélanger tous les ingrédients (y compris l'huile de thon).

Régler éventuellement la consistance en rajoutant un peu de chapelure.

Enrouler le mélange dans du papier d'aluminium (en forme de saucisson – papillote).

Pocher 10 à 15 minutes dans de l'eau bouillante.

Laisser refroidir.

Retirer le papier d'alu (qui a noirci) et le remplacer par du film étirable.

Mettre au réfrigérateur.

Servir découpé en rondelles.

Ce saucisson de thon peut se congeler pour une utilisation ultérieure.

CUISSON EN CROUTE DE SEL



C'est une cuisson à l'étouffée qu'il s'agisse de poisson ou de viande, on mélange le sel avec du blanc d'œuf et des herbes aromatiques. Le sel ne pénètre pas, mais forme une coque qui empêche l'évaporation des sucs. Les ingrédients cuisent alors dans leur propre jus et deviennent d'une tendreté fantastique.

Petites annonces urgentes

Cherche électricien pour rétablir le courant entre les gens !

Un opticien pour changer leur regard.

Un artiste pour dessiner un sou: rire sur tous les visages!

Un maçon pour bâtir la paix et un jardinier pour cultiver des pensées.

Un professeur de maths en retraite pour nous apprendre à ne pas toujours compter sur les autres, pour faire ce que nous pouvons faire nous-mêmes.



Le silence est d'or... sauf quand on a des enfants ou des petits enfants...
Le silence est suspect.

La novlangue pédante et bureaucratique

- Tenir un crayon... manier l'outil scripteur
- Les rédactions sont des productions écrites
- Les cours d'école... des sorties de cohésion
- Les dictées... une vigilance orthographique
- Courir c'est créer de la vitesse
- ...

Un matin d'hiver un couple écoute la radio. Avant de se lever ils entendent :

- "Nous annonçons 10 cm de neige aujourd'hui ; alors veuillez mettre vos voitures du côté pair de la rue pour le déneigement !"

La femme se lève, s'habille précipitamment et va placer l'auto du côté pair.

Le lendemain, ils écoutent encore la radio qui dit :

- "Nous annonçons 15 cm de neige aujourd'hui ; alors veuillez mettre vos voitures du côté impair de la rue pour le déneigement !"

La femme se lève, se dépêche et va placer l'auto du côté impair.

Le lendemain, ils écoutent encore la radio :

- "Nous annonçons 30 cm de neige aujourd'hui ; alors veuillez mettre vos voitures ...krrrrrhrrrrr...bbzzz... "

Et une panne d'électricité interrompt l'émission.

La femme perplexe regarde son mari et lui dit :

-« qu'est-ce que je vais faire, il n'a pas dit de quel côté mettre l'auto ?"

L'homme la regarde et lui dit alors, avec beaucoup de compassion,... mais vraiment avec énormément de compassion :

- "Pourquoi tu ne la laisserais pas dans le garage aujourd'hui ?"

JEUX - Solutions du mois de mai 2016

Anagramme : Envoi, Une, Urée, Groin, Ménage, Taxer = **MUGUET**

Mots fléchés

Sudoku

1	4	5	3	2	7	6	9	8
8	3	9	6	5	4	1	2	7
6	7	2	9	1	8	5	4	3
4	9	6	1	8	5	3	7	2
2	1	8	4	7	3	9	5	6
7	5	3	2	9	6	4	8	1
3	6	7	5	4	2	8	1	9
9	8	4	7	6	1	2	3	5
5	2	1	8	3	9	7	6	4

Fondation de la culture française	R	Stade de la ville	A	Femme d'art	A	Yacht club de la ville	S	Centre de culture française	T
M	A	R	R	O	N	N	I	E	R
Quartier historique	C	Centre historique de la ville	B	R	E	F		P	O
L	I	V	R	E	S	Avec la ville	P	I	N
Pas de chemin	N	I	E	E	S	Sort de la ville	A	Pour cette	C
J	E	T	S		E	L	F	E	
Avec la ville	E						C	C	B
I	F	S					C	O	R
Site historique	E	S					O	R	A
B	U	E		B	H		C	N	
Pour cette	I	S	B	A	A	V	E	C	
I	L		U	S	A	I	S	H	
Historique	L	U	I		I	E	N	E	
P	E	R	S	I	L	J	U	S	

Mots mêlés « les îles »

Le mot à trouver était **AUSTRALIE**

JEUX - Nouveaux

Mots mêlés "montagne"

Retrouvez les noms relatifs à la montagne qui se cachent dans la grille. Les mots sont lisibles horizontalement, verticalement et en diagonale, mais toujours en ligne droite. Il vous restera 8 lettres formant un nouveau nom.

E	L	O	C	E	L	L	I	U	G	I	A	A
N	C	R	C	R	I	O	L	U	O	C	D	R
I	I	A	I	E	B	M	O	L	P	R	U	S
A	M	V	P	C	A	N	O	R	E	P	E	E
R	E	I	C	A	L	G	N	T	S	V	G	H
O	S	N	R	E	H	C	O	R	E	E	A	C
M	C	A	B	U	E	L	L	N	R	R	S	I
E	T	E	R	C	T	U	L	S	A	S	S	N
E	T	I	A	F	E	S	A	N	C	A	A	R
E	G	R	O	G	R	E	B	V	O	N	P	O
D	E	N	T	N	A	S	S	E	R	T	E	C
T	E	M	M	O	S	E	R	U	S	S	I	F
E	C	A	F	E	E	N	I	M	E	H	C	P

AIGUILLE
SURPLOMB
CORNICHE
CHEMINEE
FISSURE
VERSANT
PASSAGE
RESSANT
COULOIR
GLACIER
MORAINE
EPERON
BALLON
ROCHER
SOMMET
ADRET
PITON
SERAC

RAVIN
CRETE
FAITE
GORGE
ARETE
NEVE
CLUSE
UBAC
CIME
DENT
FACE
COL
PIC



Lettres mélangées "oiseaux"

Chaque ligne est un nom d'oiseaux. A gauche les lettres sont mélangées, reconstituez le nom sur la ligne correspondante dans le tableau.

Ensuite reformez un autre nom d'oiseau avec les lettres situées dans les cases colorées.

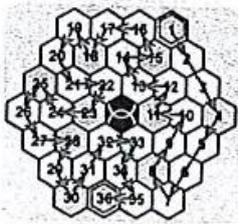
TUAPSEL							
ITLTOEN							
XDRRIEP							
NNUVAAE							
GGEIOCN							
CNILAEP							
NIOEMUA							

Rikudo

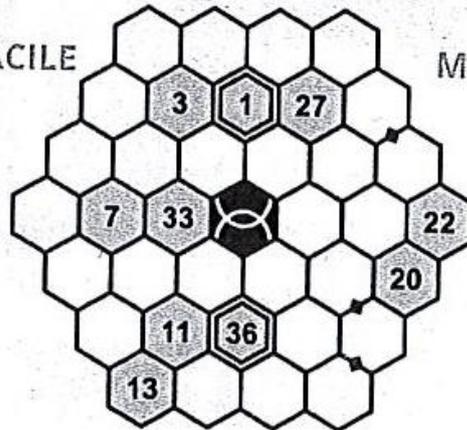
Vous allez devenir vite accro! Complétez la grille avec les nombres de 1 à 36, de manière à former un chemin avec des nombres qui se suivent.

Règle : Le signe ◆ indique que deux cases voisines contiennent des nombres consécutifs.

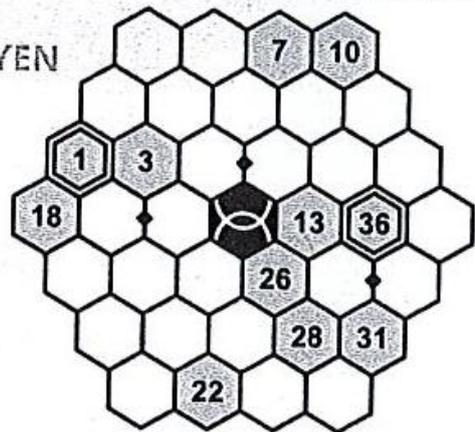
Exemple :



FACILE



MOYEN



Association Bourguignonne Des Insuffisants Respiratoires

Pour :

- Rompre l'isolement
- Etre solidaires
- Informier, conseiller, agir...

Rejoignez nous

Qu'est-ce qu'une insuffisance respiratoire ?

C'est l'impossibilité pour l'appareil respiratoire de maintenir un taux normal d'oxygène dans le sang.

Quelles sont les maladies respiratoires les plus connues ?

La BPCO (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive), l'asthme, l'emphysème, le cancer du poumon... et le SAOS (syndrome des apnées obstructives du sommeil).

Qu'est-ce que l'ABIR ?

C'est une association de patients insuffisants respiratoires de Bourgogne, créée en 1989, animée par des bénévoles, affiliée à la Fédération Française des Amicales et Associations d'Insuffisants et Handicapés Respiratoires « FFAAIR ».

Ses principaux objectifs :

- Rompre l'isolement des insuffisants respiratoires et créer entre eux une solidarité active ;
- Informer et éduquer les patients et le grand public à travers des journées d'information, des dépistages par mesures du souffle, publication de journaux : « le souffle bourguignon » et « la Voix des Airs » ;
- Proposer des activités à ses adhérents : activités physiques adaptées – sorties amicales ;
- Représenter les usagers dans les Instances et Etablissements de santé et défendre leurs intérêts ;
- Agir au sein d'organisations et d'associations en liaison avec leurs handicaps : (Réseau tabac, réhabilitation respiratoire, centre de santé).

Bulletin d'adhésion à l'ABIR - Tel : 06.28.49.05.04

Nom : Prénom :

Adresse : Téléphone :

.....

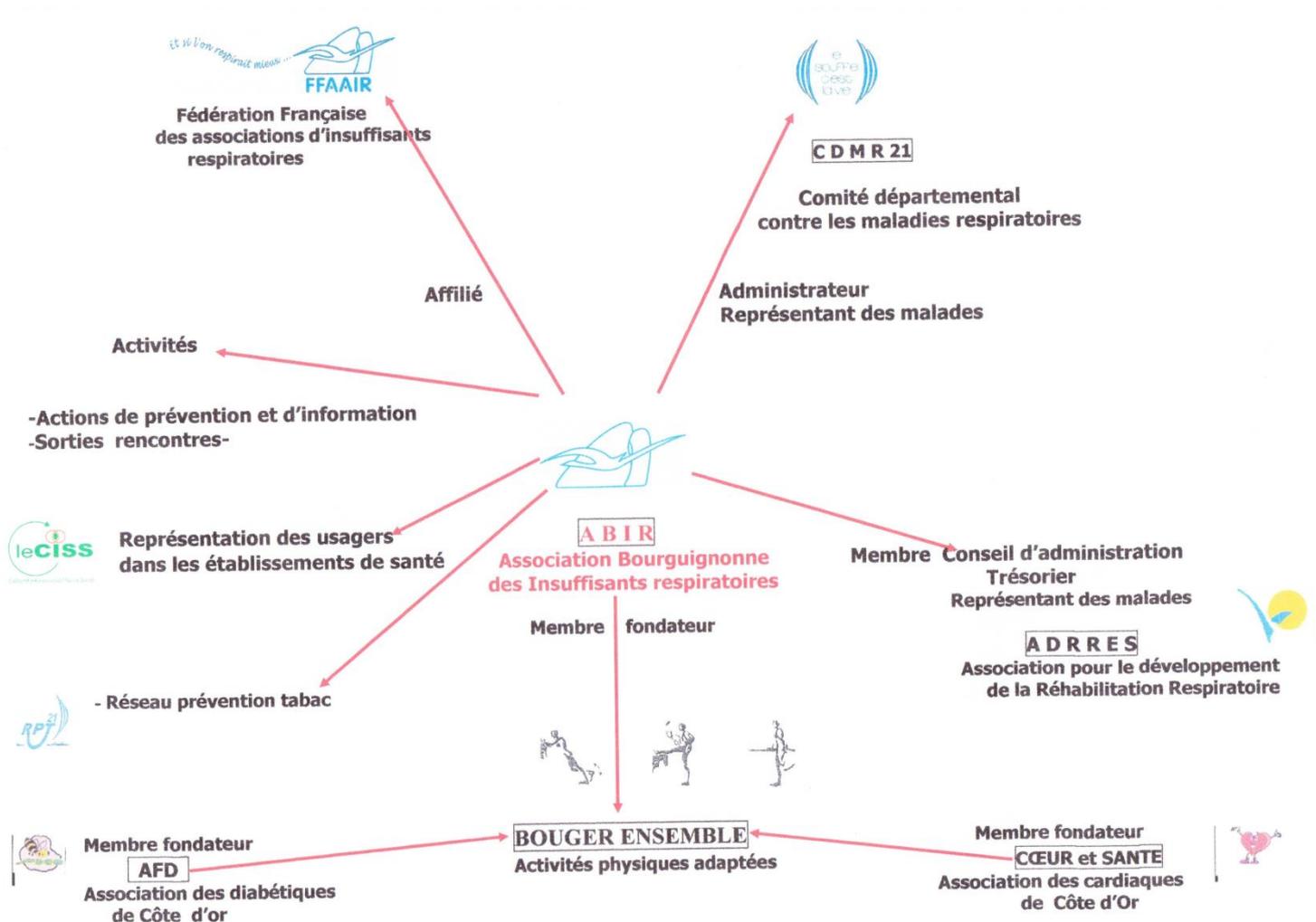
..... E-mail :

Cotisation : 25 €uros (avec reçu fiscal l'année suivante)

En cas de non-imposition, nous contacter

ABIR

ORGANIGRAMME des activités et partenariats



Editeur et Imprimeur : **ABIR**
Association Bourguignonne des Insuffisants Respiratoires
2, rue des Corroyeurs Boite Q3 21068 – Dijon Cedex

Directeur de publication : **Robert RONOT**
43 Quai François Galliot
21000 - DIJON