

- p. 131 **Sommaire**
- p. 132 **Éditorial**
- p. 133 **Les Apnées du sommeil abiment le cerveau**
- p. 134 **Pr. KRIEGER**
- p. 136 **Le sommeil à la loupe**
- p. 137 **Conseil d'Administration**
- p. 138 **Protégeons-nous**
- p. 139 **Compte-rendu AG 2017
Rapport financier**
- p. 140 **Bulletin d'adhésion
Appel à nos membres**
- p. 141 **Ils ont testé pour vous !
Nos amis les routiers**
- p. 142 **Agenda / Permanences**



Je me dois de commencer mon éditorial en renouvelant encore cette année, mes remerciements à tous les membres actifs de notre association.

C'est un réel plaisir pour moi de travailler avec une équipe



soudée, où chacun apporte sa pierre à l'édifice.

Ma reconnaissance va également aux docteurs Pierre CERVANTES et Magalie MERCY, qui encadrent avec bonheur nos conférences et interventions, ainsi qu'aux prestataires, qui nous aident matériellement et financièrement lors de nos différentes conférences et pour la parution de cette Bouffée d'Air.

Naturellement, un grand merci à tous nos adhérents, sans lesquels notre association ne pourrait survivre, plus vous serez nombreux, mieux nous pourrons vous défendre. Aujourd'hui, une pétition se signe « en ligne », avec un « clic », mais ce n'est efficace que si il y en a beaucoup.

Je lance un nouvel appel à tous ceux qui désireraient rejoindre notre équipe, pour l'étoffer... ils seront les bienvenus.

Enfin, je vous rappelle qu'en dernière page figurent les lieux et dates de nos permanences où vous pouvez nous rencontrer.

Nous siégeons également en tant que représentants des usagers aux Hôpitaux Privés de METZ et à l'hôpital Maillot de BRIEY.

L'année 2017 fut riche en événements.

Le 26 janvier : animation d'un sujet sur la S.A.S., en direct au cours de l'émission « Juste avant de zapper » sur MIRABELLE TV.

Le 8 mars : dans la même émission, un reportage effectué lors de nos différentes activités comme : la sensibilisation des conducteurs PL et BUS dans un Centre de Formation, la tenue d'une Permanence à l'Hôpital Robert SCHUMAN, le tout clôturé par une interview du Dr CERVANTES.

Le 19 septembre : en direct sur France Bleu Lorraine, de 9h00 à 9h30, je répondais aux questions du journaliste et dialoguais avec des auditeurs sur le S.A.S., les activités et les missions de notre association.

Le 16 mars : participation à la Journée du Sommeil à l'Hôpital Robert SCHUMAN, avec la présence de trois prestataires et de trois fabricants de machines.

Le 18 mars : nous organisons notre Assemblée Générale à RUGY, au Restaurant « La Bergerie », très belle journée, dans un cadre agréable, suivie d'un excellent repas. L'adresse est déjà retenue pour l'édition 2018 (le 17 mars) !

Le 2 avril : pour la deuxième année, nous avons installé notre stand au Château de Moncel, répondant à l'invitation du Club Cœur et Santé de JARNY, qui organisait sa Marche du Cœur.

Le 9 avril : C'est le Club de Marche Nordique de Verdun qui organisait sa Marche du Cœur, nous y avons également installé notre stand.

Le 5 mai : l'Association AFDOC (Association Française des Malades et Opérés Cardio-vasculaires) de Verdun, nous invitait à mettre en place notre stand, pour assister le Dr CORNU, pneumologue, qui faisait une conférence sur l'apnée du sommeil.

Le 4 octobre : Forum sur le S.A.S., dans le cadre de la semaine bleue à Pierrevillers.

Le 5 octobre : Conférence sur le S.A.S. à Argancy, organisée par Apnées Grand Est Lorraine, avec le Dr CERVANTES. Un apéritif dînatoire fut offert par les prestataires AGEVIE et SYNAPSE, un beau succès !

Le 17 octobre : participation à une conférence organisée par le club Cœur et Santé de JARNY, avec les Drs Khalifé KHALIFE et SPATZ cardiologues, et le Pr DUCROCQ neurologue.

19 novembre : les Associations AFD et ADOR, organisaient à VERDUN, une conférence sur le diabète et le S.A.O.S avec le Dr CORNU pneumologue, le Dr MARIO somnologue et votre serviteur, « représentant des usagers ».

Le 25 novembre : l'association Metz Diabète, organisait une conférence sur les mêmes sujets à METZ avec le Dr CERVANTES.

Durant ces deux journées, nous avons ouvert notre stand aux visiteurs.

A vous tous, nous souhaitons une bonne année 2018 des plus profitable, dans la joie, la santé et la bonne humeur.

Rendez-vous sur notre nouveau site internet :

www.apneesdusommeil-lorraine.com

Sans traitement, le manque d'oxygénation nocturne du cerveau aurait des conséquences sensibles

LE PROBLÈME EN DORMANT QUI FAVORISERAIT ALZHEIMER

Des chercheurs américains mettent en garde les personnes souffrant d'apnée du sommeil dont le risque de développer la maladie d'Alzheimer serait considérablement augmenté.

Une libération de protéines toxiques dans le cerveau.

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont étudié le cas de 208 personnes en bonne santé, âgées de 55 à 90 ans. En scannant leur activité cérébrale nocturne, les scientifiques ont remarqué que 104 d'entre-eux souffraient d'apnée du sommeil. En leur faisant passer un scanner du cerveau, ils ont noté une quantité importante de plaques amyloïdes dans le liquide céphalo-rachidien qui protège le cerveau et la colonne vertébrale. Ces plaques

sont connues pour libérer des protéines toxiques dans le cerveau qui sont à l'origine de la maladie d'Alzheimer.

En poursuivant l'étude plusieurs années, les chercheurs ont remarqué que, plus l'apnée du sommeil était sévère, plus le nombre de dépôts d'amyloïdes étaient importants.

En revanche, les scientifiques pensent que le fait de traiter l'apnée du sommeil permet de mieux oxygéner le cerveau et réduirait considérablement le risque, c'est pourquoi ils insistent sur l'importance de consulter son médecin traitant dès le moindre doute.

Source Médicis

TROUBLES DE L'ÉRECTION

En plus d'un risque accru d'hypertension artérielle, d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral et de troubles du rythme cardiaque, des recherches menées ces dernières années semblent indiquer que la mauvaise oxygénation nocturne du cerveau et d'autres organes pourrait avoir d'autres effets ennuyeux. L'apnée du sommeil est aussi responsable, de troubles de la mémoire, de l'attention, de la libido et de l'érection chez l'homme.

En reprenant des études publiées sur le sujet, des chercheurs ont rassemblé des données sur plus de 4 millions d'hommes et de femmes.

Ceux ayant un SAOS présentaient un risque accru de 26 % de développer des troubles cognitifs, en particulier des fonctions exécutives du cerveau. C'est à dire des capacités requises pour s'adapter à des situations nouvelles. Les fonctions exécutives sont inutiles pour effectuer les

actions habituelles de la vie courante. En revanche, elles sont précieuses lorsqu'il s'agit de faire plusieurs choses à la fois ou de planifier des actions.

Sources FIGARO



Prestataire de santé à domicile

- ◆ Oxygénothérapie
- ◆ Ventilation Assistée
- ◆ Pression Positive Continue
- ◆ Aérosolthérapie
- ◆ Nutrition Entérale
- ◆ Complémentation orale
- ◆ Conseil diététique
- ◆ Maintien à domicile
- ◆ Matériel médical
- ◆ Service Social

- ◆ Chimiothérapie
- ◆ Nutrition parentérale
- ◆ Insulinothérapie
- ◆ Traitement de la douleur
- ◆ Perfusions diverses



www.agevie.com

Siège social : ZA du Breuil - 850 rue Robert Schuman - 54850 MESSEIN
Nos Agences : Messein | Dijon | Hauconcourt
Nos Antennes : Epinal | Appoigny
 Fax : 03.83.51.38.41 / courriel : contact@agevie.com

N°Vert 0 800 774 142
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE








Lorsque nous présentons notre association, nous avons l'habitude de préciser qu'elle a été créée il y a plus de trente ans en Alsace, à la demande d'un médecin, qui avait sollicité le soutien de patients qui supportaient bien leur traitement, pour venir en aide à ceux qui rencontraient des difficultés. En réalité, bien plus qu'à la naissance de l'association, c'est à l'invention de la P.P.C. qu'ont participé ces intervenants.

Après son invention en 1981 par **Colin Sullivan** en Australie, **le traitement par P.P.C.** a été introduit en Europe par **Jean Krieger**, alors jeune neurologue au C.H.U. de Strasbourg.

Il a perfectionné la technique en fabricant lui-même les premiers prototypes puis en participant à la conception des premiers appareils de série.

L'article de **Colin Sullivan** décrivait comment il avait connecté un masque sur le souffleur d'un aspirateur domestique, et collé ce masque de façon étanche sur le nez de ses patients.

À l'autre extrémité du tuyau qui ressortait du masque, il serait plus ou moins une pince de façon à réguler la pression dans l'ensemble du circuit.

Le **Dr J. Krieger** était alors « Adjoint de Médecine à plein-temps » dans le service d'Exploitations Fonctionnelles du Système Nerveux dirigé par le Pr Daniel Kurtz.

Il s'intéressait au syndrome d'apnées du sommeil ou plus exactement à ce qui s'appelait encore alors, le syndrome pickwickien depuis quelques années. « *Pickwick* » personnage de *Ch. Dickens* qui avait tous les symptômes de l'apnée du sommeil

Il avait été le sujet de sa thèse soutenue en 1975. Il était bien sûr réticent à utiliser un tel dispositif, « bricolé » pour traiter les patients dont il avait la charge.

Il ne se doutait pas à ce moment là qu'il irait beaucoup plus loin dans le bricolage.

À l'occasion d'une réunion de neurologues de l'Est où il a présenté ses travaux, il a parlé de cet article de Colin Sullivan en faisant part de ses réticences.

À l'issue de la réunion, le **Dr Gilles Coquillat**, qui avait été son Chef de Clinique lorsqu'il était encore interne et qui est devenu ensuite Chef du Service de Neurologie de Metz, l'a encouragé à essayer ce procédé. Il lui doit beaucoup, car sans cet encouragement, il serait resté dans l'expectative.

Avec le soutien mitigé et un peu ironique de son maître, le **Pr Daniel Kurtz**, qui l'avait initié aux problèmes de respiration au cours du sommeil, il est donc « monté à Paris » pour rencontrer les dirigeants d'une société de matériel médical. Ils l'ont écouté avec intérêt poli et ont accepté de lui vendre des compresseurs médicaux qui lui semblaient plus adaptés qu'un aspirateur domestique pour l'usage qu'il voulait en faire. Ils n'étaient cependant pas intéressés par

son projet.

Il a revu cette même société une dizaine d'années plus tard, lorsqu'elle arrivait, tardivement, sur le marché des appareils de traitement par la pression positive continue.

Il avait donc la source de pression.

Il manquait encore le masque et il a eu l'idée d'en fabriquer un avec une pâte pour empreinte dentaire. Cette pâte a l'avantage d'être molle et donc de permettre de faire un moulage du nez des patients, mais lorsqu'on la mélange avec un durcisseur elle se transforme en quelques minutes en un matériau compact que l'on peut alors découper pour y brancher les tuyaux, issus du compresseur d'une part et se rendant à la pince qui permettait d'ajuster le niveau de pression d'autre part. Cette idée de masque moulé a été perfectionnée quelques temps plus tard par un fabricant qui avait mis au point des coques plastiques préformées. Elles comportaient la tuyauterie nécessaire et les ancrages pour les courroies de fixation et on y coulait la pâte pour réaliser le moulage. L'équipement était donc presque au point.

Il avait le compresseur, le masque, la pince, il ne manquait plus que les tuyaux. Il alla les chercher dans les fonds de cartons inutilisés par l'ADIRAL, en remerciant au passage, le **Dr Willemin** et toute l'équipe de l'ADIRAL qui lui a fourni gracieusement et avec un sourire amusé les raccords qui manquaient encore. Cependant, le premier patient allait faire prendre conscience d'un problème qui n'avait pas été envisagé dans l'article de Colin Sullivan.

L'appareil qu'il avait proposé et qui avait été imité comportait un circuit directionnel, avec un premier segment entre le compresseur et le masque qui apportait l'air pour l'inspiration et un deuxième segment entre le masque et la pince qui permettait d'évacuer l'air inspiré. En plaçant une pince plus ou moins serrée sur ce deuxième segment, on augmentait bien sûr la pression dans l'ensemble du circuit, à condition que le compresseur soit suffisamment puissant pour vaincre cette résistance. Mais il fallait aussi que le patient soit capable de fournir le travail respiratoire qui lui permette d'expirer contre cette résistance. Le hasard a fait que le premier patient qui a essayé le dispositif n'était pas capable de fournir ce travail respiratoire. L'augmentation des pressions dans le circuit a visiblement fait disparaître les apnées mais la ventilation du patient diminuait de plus en plus et l'oxygène dans le sang faisait de même. Il a bien sûr immédiatement arrêté et réfléchi à un dispositif qui permette d'augmenter la pression dans le circuit sans

imposer de résistance à l'expiration. C'est là que l'équipe du **Pr. Sadoul** à Nancy lui a été d'un grand secours en lui suggérant d'augmenter la pression dans le système, non pas en pinçant le tuyau de sortie d'air, mais en plongeant l'extrémité de celui-ci dans une réserve d'eau. La profondeur de l'immersion du tuyau commandait la pression dans le circuit. De plus, en utilisant des tuyaux du plus grand diamètre possible, la résistance de l'écoulement de l'air se trouvait diminuée. Les premiers malades qui ont été traités avaient à côté de leur lit un seau d'eau dans lequel était plongée l'extrémité du tuyau. Il fallait qu'il reste bien fixé, toujours à la même position et que le niveau d'eau soit maintenu constant, l'évaporation devait être compensée par un apport régulier d'eau.

Le dispositif fonctionnait à merveille et il est allé au domicile de plusieurs patients pour leur installer, compresseur, tuyaux et seau. Ce dispositif avait cependant un inconvénient, l'air qui s'échappait dans le seau faisait de grosses bulles, le bruit de fontaine n'était pas déplaisant mais dérangeait néanmoins le sommeil... L'idée était donc de fragmenter ces grosses bulles en une myriade de petites bulles qui faisaient moins de bruit. L'un des premiers patients traités, de Colmar, a confectionné des dizaines de cônes percés de dizaines de petits trous faisant beaucoup pour la diffusion de la technique.

Les premiers patients traités qui souffraient d'un SAS particulièrement sévère étaient très content des résultats obtenus avec ces dispositifs, cependant il était certain qu'à mesure que leur nombre augmentait, il ne serait pas possible de continuer dans ces conditions artisanales.

Après avoir été une nouvelle fois poliment éconduit par un grand fabricant de matériel d'assistance respiratoire (qui est arrivé sur le marché de la PPC de nombreuses années plus tard), il a été mis en contact par le Pr Sadoul avec le jeune directeur d'une maison de fabrication de matériel médical :

La SEFAM qui n'avait alors à son catalogue qu'un filancemètre, appareil destiné à mesurer l'élasticité des sécrétions vaginales ou bronchiques...

La jeune équipe, qui se limitait alors aux deux directeurs et à une secrétaire à temps partiel,

était dynamique et ambitieuse. Avec l'aide de l'équipe du **Pr Sadoul, Claude Duvivier l'ingénieur, Bernard Hannbar le physiologiste et Armelle Sautegau le médecin ont mis au point la première machine française de traitement par la pression positive continue.**

Claude Duvivier avait beaucoup travaillé à la mise au point d'une valve qui permettait d'ajuster la pression dans le circuit sans augmenter la résistance au passage de l'air. Cette valve était très efficace mais assez volumineuse. **La première machine pesait près de 40 Kg.** Nous étions en **1985**.

Merci au Pr Jean Krieger et à ses premiers patients

qui ont du subir quelques nuits difficiles. Grâce à eux, nous avons un fabricant de PPC français et des bénévoles qui assurent du mieux qu'ils peuvent la continuité de ce qu'ils ont eu tant de mérite à mettre en place.

Source UPPC Alsace



Plus de 30 ans d'innovation

SYNAPSE
santé

Le lien de confiance

ASSISTANCE RESPIRATOIRE À DOMICILE

- Traitement des apnées du sommeil
- Ventilation assistée
- Oxygénothérapie

Tel. 09 72 30 30 40

> 24h/24, 7j/7
> Fax : 03 83 54 65 33
> contact@synapse-sante.fr



1 nuit = 4 à 6 cycles

1 cycle est composé de plusieurs phases d'environ 90 mn

ASSOUPISSEMENT

- Les yeux picotent, on bâille.

SOMMEIL LENT LÉGER

- Vigilance et rythme cardiaque baissent.
- Le dormeur est réveillé par le moindre bruit.

SOMMEIL LENT PROFOND

- Temps de récupération par excellence.
- Le dormeur est isolé du monde extérieur et difficile à réveiller.

(Un SAS sévère ne permet plus d'accéder à cette phase)

LE SOMMEIL PARADOXAL

- le cerveau est en pleine ébullition.
- Le cœur du dormeur bat au rythme de ses rêves.

EXCITATION, STRESS... SOMMEIL PLUS LÉGER

Regarder des écrans le soir, faire des recherches sur internet entraînent une activité intellectuelle intense qui va perturber l'endormissement et rendre le sommeil plus léger, susceptible de se fragmenter. De même, la présence du téléphone portable dans la chambre (parfois même sous l'oreiller) va élever le niveau de conscience et de vigilance pendant la nuit. On se demande où en est la partie du jeu en ligne que l'on a commencée, on pense aux SMS que l'on a reçus, à la conversation que l'on n'aurait pas suivie jusqu'au bout... Et par la force des choses on dort moins profondément. Parfois un cercle vicieux se met en place : Quand on se réveille, l'anxiété prend le dessus, on « rumine », « on tourne en rond » et pour finir on se précipite sur la télévision ou le portable afin de tuer le temps.

Arrêtons vite cela !

AGE AVANCÉ... SOMMEIL DIFFÉRENT

Au cours de notre nuit, plusieurs cycles d'environ 1h30 se succèdent pour une durée de sommeil de 6 à 9 heures. Plus on prend de l'âge, plus les périodes d'éveil entre les cycles vont se prolonger.

À **20 ans**, elles ne durent que quelques secondes, on ne s'en rend même pas compte.

À **40 ans** elles se rallongent.

À **70 ans**, la baisse des hormones, comme la mélatonine qui structure le sommeil, entraîne une instabilité et des réveils nocturnes pouvant durer quelques dizaines de minutes. Ces pauses, signes du vieillissement du sommeil, sont physiologiquement normales et ne doivent pas inquiéter outre-mesure.

MAUVAISES HABITUDES... SOMMEIL ALTÉRÉ

Quelques détails peuvent suffire à provoquer des réveils nocturnes. Un chauffage excessif entraînera une sudation importante dans la nuit. Une mauvaise literie sera responsable d'agitations et de douleurs dorsales. Un repas sauté la veille fera crier famine. À l'inverse, un dîner trop riche induira une digestion lente. Une consommation excessive d'alcool entraînera une discontinuité dans le sommeil en deuxième partie de nuit, à cause de son action sur le système nerveux central. Des animaux domestiques dans le lit de leur maître le réveilleront inmanquablement.

QUE FAIRE

Préparer l'endormissement par un temps calme d'une demi-heure au moins avant le coucher : lecture, relaxation, diffusion d'huiles essentielles, douche... Les tisanes sont bien sûr recommandées à condition de les boire en quantité raisonnable pour éviter de se lever la nuit. Certaines plantes comme la mélisse peuvent aider à se détendre et contribuent à un bon sommeil.

Si vous vous réveillez en pleine nuit ? Pas de panique : les minutes qui suivent sont très propices à l'endormissement. Concentrez-vous sur votre respiration abdominale.

Si le sommeil ne revient pas au bout de 15 ou 20 minutes, il faut alors attendre le cycle suivant. Pour cela il est préférable de ne pas rester au lit mais de choisir une activité qui laisse l'esprit vagabonder, lire un magazine, (éviter le roman policier). L'essentiel est de ne pas se focaliser sur son sommeil, comme chacun le sait, la meilleure manière de le trouver est de ne pas le chercher. Pas question pour autant d'en profiter pour faire le grand ménage ou remplir sa feuille d'impôt, vous remettriez votre organisme et votre cerveau en route.

Conclusion : Il faut savoir que tout problème grave lié au sommeil doit faire l'objet de consultation.

CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 6 MAI 2017

Le CA s'est réuni le 6 mai 2017 à ROSSELANGE pour composer le nouveau bureau de notre association

- PRÉSIDENT : Raymond FISCHER
- VICE PRÉSIDENT : Michel BRICK
- TRÉSORIER : Jacques MARÉCHAL
- SECRÉTAIRE : Bernard SCHONS
- SECRÉTAIRE ADJOINTE : Fabienne VECRIN
- ASSESSEURS : Roger ADAM / Jean Pierre BINDEL / Gérard ZINS
Fernande HOUILLON / Auguste RUPPEL

Merci à notre ami Daniel RAULLET, que vous pourrez toujours rencontrer à la permanence de l'Hôpital Maillot à BRIEY un mois sur deux le 1^{er} mercredi de 9h30 à 11h30.

LA PPC DANS LES SÉRIES TÉLÉVISÉES :

Il est très rare de voir une PPC au cinéma ou à la télévision, pourtant dans une série « nordique » dont j'ai malheureusement oublié le titre, la première image montrait un homme en train de dormir avec sa machine. Après plusieurs épisodes, ce même homme se trouvait être devenu le principal suspect d'un meurtre commis à 3h00 du matin, son véhicule et lui au volant, avaient été filmés peu avant minuit, se rendant dans la direction du méfait. Il prétendit être rentré chez lui par une autre route, s'être couché à 1h00 et qu'il avait la preuve de ce qu'il avançait puisque outre sa femme qui dormait avec lui, il avait l'enregistrement de son sommeil, chose qui fut avérée et le disculpa... La suite devait démontrer que pour commettre ce meurtre, il avait drogué sa femme aux somnifères et qu'en réalité, à son insu, c'était elle qui avait réalisé l'enregistrement avec la PPC.

Ceci est une fiction qu'il est fortement déconseillé de reproduire. (Humour!!!)

UNE TRANCHE DE VIE :

Après une bonne nuit dans sa couchette avec la complicité de sa PPC, un petit patron-chauffeur, décide de faire chauffer un peu d'eau pour son café ; malheureusement, un court-circuit met hors d'usage la prise allume-cigare. Il va devoir passer chez un concessionnaire Renault Trucks pour remédier à ce problème. Il effectue ses livraisons et pénètre dans la cour de l'un d'eux à 18H00 pétantes, l'heure de la fermeture, il se précipite à la réception et interpelle le chef d'atelier qui lui demande quel est le problème. *Je suis en panne d'allume-cigare.* Stupéfaction de l'interlocuteur, qui croit qu'on se moque de lui. *Je ne fume pas mais j'ai une assistance respiratoire la nuit et si je n'ai pas d'allume-cigare, je vais devoir aller dormir à l'hôtel.*

Un quart d'heure après, le véhicule était équipé d'une prise neuve et cerise sur le gâteau, passée en garantie.

Cela c'est passé au garage Renault Trucks du Mans.

Linde Homecare France. THE LINDE GROUP




Assistance Apnée du Sommeil :
▶ N°Cristal 09 69 32 21 05
APPEL NON SURTAXE

Pour un traitement efficace et réussi par PPC



Linde: Living healthcare*

1 LE PHISHING OU HAMEÇONNAGE

Il consiste à faire croire à la victime qu'elle communique avec un tiers de confiance pour lui soutirer des informations telles que son numéro de carte bancaire ou son mot de passe.

- Si vous réglez un achat, vérifiez que vous le faites sur un site web sécurisé dont l'adresse commence par « https ».
- Si un courriel vous semble douteux, ne cliquez pas sur les pièces jointes ou sur les liens qu'il contient ! Connectez vous en saisissant l'adresse officielle dans la barre d'adresses de votre navigateur.
- Ne communiquez jamais votre mot de passe. Aucun site web fiable ne vous le demandera !
- Vérifiez que votre antivirus est à jour.

2 LE RANÇONGICIEL

C'est un programme malveillant (ex. : *Wannacrypt, Jaff, Locky, tesla-Crypt, etc*) qui demande de l'argent pour déchiffrer des données qu'il aura préalablement chiffrées.

- Effectuez des sauvegardes régulières de vos données.
- N'ouvrez pas les messages dont la provenance ou la forme ou les extensions sont douteuses.

3 LE VOL DE MOTS DE PASSE

Il se produit par l'utilisation de logiciels criminels qui décodent votre mot de passe.

- N'utilisez pas comme mot de passe, le nom de vos enfants, de vos mascottes ou d'autres éléments susceptibles de figurer dans vos réseaux sociaux.
- Construisez des mots de passe compliqués. Utilisez, lettres, majuscules, chiffres, caractères spéciaux...
- N'utilisez pas le même mot de passe partout !
- Procurez-vous un anti-virus et anti-spyware et mettez le régulièrement à jour.

4 LES LOGICIELS MALVEILLANTS

Il s'agit d'un programme développé dans le seul but de nuire à un système informatique. Ils peuvent être cachés dans des logiciels de téléchargement gratuit ou dans une clé USB.

- N'installez que des logiciels provenant de sources fiables ! Si un logiciel normalement payant vous est proposé à titre gratuit, redoublez de vigilance ! Préférez les sources officielles !

5 LES FAUX SITES INTERNET

De faux sites, (boutiques en ligne, sites administratifs...) peuvent être des copies parfaites de l'original. Leur but : Récupérer vos données de paiement ou mots de passe.

- Ne saisissez pas vos données de paiement ou mots de passe dans des sites web non sécurisés, c'est à dire, ne commençant pas par « https ».

6 LES FAUX RÉSEAUX WIFI

Lorsque vous êtes dans un lieu public, une multitude de

connexions wifi ouvertes peuvent apparaître. Méfiez-vous, certains de ces réseaux sont piégés et destinés à voler vos informations.

- Assurez vous de l'origine du réseau concerné ! Si possible, demandez confirmation à l'un des responsables du réseau ouvert (Exemple : le Bibliothécaire, le responsable d'un café, d'un hôtel, d'un camping...) !
- Si vous devez créer un mot de passe dédié, n'utilisez pas celui de l'un de vos comptes !
- Ne vous connectez jamais à des sites web bancaires ou importants (boîte de réception, documents personnels stockés en ligne...) via l'un de ces réseaux ! N'achetez jamais quelque chose en ligne via l'un de ces derniers non plus ! Attendez, pour ce faire, d'être sur un réseau fiable !
- N'installez jamais de mise à jour, soit disant obligatoire via l'un de ces réseaux !

7 LA CLÉ USB PIÉGÉE

Ne connectez pas à votre ordinateur une clé USB que vous avez trouvée ! Elle peut n'avoir été abandonnée que pour voler ou chiffrer vos données contre rançon.

- Résistez à la tentation et rapportez la plutôt à un service des objets trouvés !

*D'après Portail de l'économie, des Finances, de l'Action et des Comptes Publics.



ads
ASSISTANCE DIABÈTE & SOUFFLE

APNÉE DU SOMMEIL

**Oxygénothérapie
Ventilation
Aérothérapie
Réentraînement à l'effort**

ads.respi@orange.fr

N° Azur 0 810 88 57 54
PRIX APPEL NORMAL

La 12^e Assemblée Générale d'A.G.E. Lorraine s'est tenue au restaurant « La Bergerie » à RUGY.
Le Président, Raymond FISCHER ouvre la séance en remerciant les personnes présentes, les prestataires, et Madame PERRIN représentant le Maire d'Argancy.

1 APPROBATION DU PROCÈS-VERBAL

Le compte-rendu de la dernière assemblée générale du 23 avril 2016 ayant été porté à la connaissance des adhérents par le biais de « la Bouffée d'Air » n°15, il a été proposé de ne pas procéder à sa lecture intégrale, en accord avec l'assemblée.

Son contenu a été soumis au vote et adopté à l'unanimité.

2- RAPPORT MORAL 2016

En préambule, Raymond FISCHER rappelle l'importance de la pétition qui avait été soumise aux adhérents concernant les remboursements des soins. Il présente les différentes actions menées en 2016 et rappelle l'aide apportée aux personnes appareillées, adhérentes ou non, par nos informations lors de nos permanences, par internet, dans notre revue « la Bouffée d'Air », les conférences et les forums. L'année 2016 a été riche en événements.

3- RAPPORT FINANCIER ET GESTION 2016

Le trésorier, Jacques MARECHAL, présente le rapport financier 2016.

ANNEE 2016			
RECETTES		DEPENSES	
Cotisations adhérents	4 500 €	Frais de gestion courante	4 889 €
Subventions	576 €	Manifestations : conférences,	
Produits divers	2 113 €	forums, assemblée	2 024 €
Dons manuels	2 826 €	Frais permanences, routiers, comité	3 182 €
Produits financiers	23 €		
Total	10 038 €	TOTAL	10 095 €
RESULTAT (perte)		57 €	

Le trésorier remercie les adhérents pour le versement de leurs cotisations, les donateurs ainsi que nos partenaires pour leur participation à notre revue « la Bouffée d'air ». Le rapport financier est approuvé à l'unanimité.

4- BUDGET PRÉVISIONNEL DE L'ANNÉE 2017

Le trésorier présente le budget prévisionnel 2017 qui s'équilibre à 9 800 €.

Ce budget est soumis au vote, il est approuvé à l'unanimité.

5- Rapport des Réviseurs aux comptes

Messieurs Fulvio ATZORI et Roger DURING déclarent que les comptes ont été bien tenus, qu'ils sont réguliers et sincères et donnent une image fidèle du résultat des opérations de l'année 2016 ainsi qu'à la situation financière et patrimoniale de l'Association.

Ils demandent à l'assemblée de donner quitus au trésorier et le remercient pour le travail accompli au sein de l'association.

6- QUITUS AU CONSEIL D' ADMINISTRATION ET AU TRÉSORIER

Le président propose le vote de la proposition du quitus au Comité de Direction et au trésorier.

Le quitus est accordé à l'unanimité. Avec leur accord, les deux réviseurs aux comptes sont reconduits.

7- Cotisation 2017

Le président rappelle que la cotisation annuelle est de 25 € et propose de la maintenir à ce montant pour l'année 2017. Cette cotisation finance les déplacements, les conférences, les permanences et la réalisation de « La Bouffée d'Air »,

journal de l'association. Cette proposition est soumise au vote et est approuvée à l'unanimité.

8- RENOUELEMENT DES MEMBRES DU CA

Madame HOUILLON Fernande, Messieurs BRICK Michel et Roger ADAM acceptent de renouveler leur mandat.

Le président informe l'assemblée qu'il a reçu une nouvelle candidature pour siéger au Conseil d'Administration : Monsieur Jean-Pierre BINDEL.

Sa candidature est acceptée et votée à l'unanimité.

9- PROJETS ET PERSPECTIVES 2017

- Permanences habituelles dans les hôpitaux de Metz, Thionville et Briey.
- Préparer de nouvelles manifestations qui viendront ponctuellement en cours d'année.
- Contacter des mairies afin de leur proposer des conférences.
- Nouveau site internet de l'association.

10- Questions diverses

Personne ne demandant plus la parole, le Président lève la séance à 11h15. Après cette assemblée générale, une conférence-débat animée par le Docteur Magalie MERCY, pneumologue, eut lieu sur le thème « les apnées du sommeil et ses conséquences ».

APNEES GRAND EST LORRAINE

Nom, Prénom :

Adresse :

.....

N° de Téléphone :

Adresse électronique :

Questions :

.....

.....

Adhésion

Renouvellement

COTISATION :

- Je règle le montant de la cotisation annuelle de 25 euros.

- Je verse un montant en qualité de membre bienfaiteur..... euros.

Chèque à établir à l'ordre de « Apnées Grand Est Lorraine »

Ou par virement bancaire IBAN FR76 1027 8050 0300 0201 4970 137 - BIC CMCIFR2A

Fait à..... le..... /..... /.....

Signature

Une attestation pour déduction fiscale (66%) sera délivrée pour la cotisation et les dons.

APPEL À NOS MEMBRES

Dans une association comme la nôtre, il y a des bénévoles qui arrivent et d'autres qui se désengagent, c'est une « respiration » normale et saine.

Si vous vous sentez la vocation à devenir actifs dans l'association, il suffit de nous le signaler, dites nous ce que vous aimeriez faire, vous serez le ou la bienvenu(e).

Apnées Grand Est - Section Lorraine

4a Grand Rue - 57780 ROSSELANGE

Tél. : 06 10 44 72 56 - 06 74 60 89 27

Courriel : contact@apneesgrandest.com

NOUVEAU Site Internet : www.apneesdusommeil-lorraine.com



L'un de nos adhérents a du utiliser une machine en dehors des circuits électriques.

Son prestataire lui a fourni une machine miniature, la « Z1™ » de BREAS 284g, elle libère 28dcb, avec sa batterie « POWERSHELL™ » poids non communiqué.

La batterie ne tenant pas toute la nuit, on lui en a fourni une deuxième.

Finalement il s'est rabattu sur une batterie POWER STATION, qui alimente la plupart des PPC, à part semble-t-il la « Z1™ ». Il a donc voyagé avec sa machine habituelle.

Ceci est l'expérience d'un utilisateur qui a tenu à faire connaître son avis.



Pour information, il existe un générateur solaire portable, « IFORWAY », qui peut se recharger avec un panneau solaire fixé sur un sac à dos. La charge se fait en 5 heures sur secteur, 10 heures au soleil et alimente toutes les PPC.

Nous sommes preneurs de toute information concernant ce dispositif.

JOURNÉE DU SOMMEIL

En partenariat avec les Hôpitaux Privés de Metz, nous avons organisé le 16 mars 2017, la journée du sommeil avec la mise en place de stands, simultanément à Belle-Isle et à Robert SCHUMAN. Pour l'occasion nous avons réuni trois prestataires, trois fabricants et FR3 Lorraine. Une conférence sur le SAS, par le DR CERVANTES a clôturé cette journée dans l'amphithéâtre de Robert SCHUMAN.



CONFÉRENCE À ARGANCY

Avec l'aide précieuse de la municipalité d'Argancy, nous avons pu organiser le 5 octobre 2017, à la salle des fêtes, une conférence sur le thème :

Le syndrome d'apnées du sommeil chez les 30, 40, 50 ans et plus (voir moins)...

À cette occasion, nous avons réalisé une campagne d'affichage dans les trois villages de la commune, les entreprises PSA Borny et Trémery, la centrale de Cattenom et le centre de formation Promotrans à Semécourt.

Animée par le Dr CERVANTES, cette conférence a connu un vif succès et les participants n'ont pas ménagé



les intervenants en les assaillant de questions.

Le débat s'est terminé autour d'un cocktail dînatoire gourmand qui fut fort apprécié, offert par les prestataires de service présents, AGEVIE et SYNAPSE.

NOS AMIS LES ROUTIERS

Entrant dans sa cinquième année, la sensibilisation suit son cours, mais il est temps maintenant de passer à la vitesse supérieure. En partenariat avec A.F.T., qui supervise la formation de tous les personnels du transport, l'opération devrait s'étendre à tout le Grand Est avec le nouveau site et de nouveaux flyers. À suivre...

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

- 15 mars 2018** **Journée du sommeil**
à confirmer
- 17 mars 2018** **Assemblée Générale**
RUGY-ARGANCY
- 8 avril 2018** **Marche du cœur**
JARNY - Château de MONCEL
- 28 Juin 2018** **Journée Santé**
BRIEY
- D'autres rendez-vous sont en préparation*

ASSEMBLEE GENERALE STATUTAIRE 2018

RUGY - ARGANCY

au Restaurant « La Bergerie »

APNÉES GRAND EST - LORRAINE

se réunira le 17 mars 2018 à 10h30
pour sa 13^e Assemblée Générale Ordinaire
suivie d'une conférence-débat animée par le
Docteur Nicolas CARPENTIER Neurologue
sur le thème : « les apnées du sommeil et l'AVC »

LES PERMANENCES DE L'ASSOCIATION

Adhérents, visiteurs, personnes intéressées, vous pouvez nous retrouver à votre convenance lors de nos permanences dans les établissements ci-dessous.

Entrée libre sans rendez-vous et sans engagement.

Accueil assuré par des bénévoles eux-mêmes appareillés

JOUR	LIEU	HORAIRE
1 ^{er} Lundi du mois	Hôpital Robert SCHUMAN Local des Associations (près de la Cafétéria) METZ - VANTOUX	14h à 16h 06 74 60 89 27
1 ^{er} Mardi du mois	Hôpital BEL AIR THIONVILLE	10h à 12h 06 47 69 31 31
3 ^e Mardi du mois	Hôpital-Clinique Claude BERNARD METZ	14h00 à 16h00 06 74 60 89 27
1 ^{er} Mercredi du mois	Centre Hospitalier Maillot BRIEY	9h30 à 11h30 06 87 10 91 30
2 ^e Mercredi du mois	CHR MERCY local « Maison des usagers » METZ	10h00 à 12h00 06 79 16 59 38

POUR NOUS JOINDRE EN DEHORS DES PERMANENCES :

www.apneesdusommeil-lorraine.com

contact@apneesgrandest.com

4a Grand Rue - 57780 ROSSELANGE - Téléphone : 06 10 44 72 56 / 06 74 60 89 27

Directeur de la publication : Raymond FISCHER / Rédacteur en chef : Fernande HOUILLON
Participants : Gérard ZINS, Jacques MARECHAL, Michel BRICK, Fabienne VECRIN, Bernard SCHONS,
Roger ADAM, Auguste RUPPEL, Jean-Pierre BINDEL
Photo de couverture : Jean-Pierre BINDEL
Tirage 2500 exemplaires - Réalisation Digit'Offset - Marly