

APNÉES
GRAND-EST

Lorraine

La Bouffée d'Air

BULLETIN D'INFORMATIONS

N°22 Janvier 2024

Pont Style Roman Void-Vacon (55)

Epicentre de la Région Grand Est

- P2 Éditorial
- P3 Témoignage / Méfaits de la chaleur en 1911
- P4 Nos amis routiers
- P5 Argumentaire
- P6/7 Compte Rendu de l'A.G.O. 2023
- P8 Représentation des Usagers / Le plastique fait de la résistance
- P9 Ils ont testé pour vous / Conseil d'Administration / Bulletin d'adhésion
- P10/11 Activités 2023 en images
- P11 Personne âgée : une notion mal définie
- P12 Agenda / Permanences

*Si la vieillesse est un naufrage,
la bicyclette est certainement
l'un des plus surs moyens d'éviter la noyade*

Raymond POULIDOR

Voilà bientôt 8 ans que j'ai pris mes fonctions de Président. L'équipe qui m'a accordé sa confiance est restée dans son intégralité. Aucune défection. Et de nouveaux administrateurs nous ont rejoints en Moselle, Meurthe et Moselle et Meuse, chacun assurant ses fonctions sur son secteur. Cela implique un élargissement conséquent de notre zone d'intervention. L'un de nos objectifs est de nous étendre pour aider un maximum de patients concernés par le SAOS, sur des territoires où il n'y a pas d'association comme la nôtre. À ce propos, sur les conseils de l'ARS, l'Hôpital MAISON BLANCHE de REIMS nous a contactés. Ils mettent en place un suivi en ETP (Éducation Thérapeutique du Patient) et souhaitent l'intervention d'un Patient Expert, issu d'une association de prévention des apnées. Ils nous demandent conseil pour combler ce manque sur leur secteur. Dans un premier temps, nous allons les aider à trouver des volontaires, les conseiller et les orienter vers les formations nécessaires en les accueillant au sein d'AGEL. Nous les aiderons ensuite à créer leur propre entité, tout en travaillant toujours ensemble comme nous le faisons avec les associations UPPC Alsace et AIRAS Nancy.

La crise « Covid » nous a permis de trouver une nouvelle méthode de travail positive : l'utilisation de la « visio-conférence ». Elle facilite les réunions du Conseil d'Administration à moindre frais..

Un grand merci aux adhérents et aux donateurs, en particulier ARAIRLOR. Ils nous permettent d'obtenir un bon résultat financier. Grâce à cela, la Bouffée d'Air retrouve, cette année, ses douze pages.

Je remercie également le Dr Magalie MERCY qui, malgré une activité professionnelle très intense, se tient toujours à notre disposition. Merci au Pr CHABOT et au Dr CERVANTES, Président et Vice-Président d'ARAIRLOR et également à tous les membres du Conseil d'Administration.



L'activité a repris son cours quasi normal. Certaines permanences peinent à reprendre car les conditions de leur tenue, dans certains hôpitaux, ne sont pas favorables. Nous allons essayer de remédier à ces problèmes. MERCY, SCHUMAN, St-AVOLD et BAR LE DUC ont bien repris, mais avec une fréquentation très faible, voire nulle. En Meuse et en Meurthe et Moselle, nous étudions la possibilité d'effectuer ces permanences simultanément avec d'autres associations qui traitent des pathologies en rapport avec le SAOS tels que diabète, maladies cardiovasculaires etc. Il est toujours possible de nous joindre aux N° de téléphone qui correspondent à votre secteur, notés à la dernière page de la revue.

Page 4, vous trouverez la rétrospective de l'action de sensibilisation des professionnels au SAOS, qu'Apnées Grand Est Lorraine mène depuis 2012. Les arrêtés ministériels qui imposent un suivi strict des patients se sont succédés avec différents degrés de contrainte, pour arriver en 2022 à « l'apothéose ». Validité du permis de conduire de 3 ans pour le conducteur lambda, d'un an pour le professionnel et pour chacun une visite médicale et un TME (Test de Maintien à l'Éveil) obligatoires.

Si les Ministères concernés, Intérieur et Santé, refusent de nous entendre, notre action aura pour seul effet, chez les éventuels malades apnéiques ou pas, de nier leur état de fatigue.

Cette année, nous avons réalisé une mise à jour de notre site. Je vous invite à le visiter. Il vous permettra de comprendre les raisons de notre existence, le bien-fondé de nos actions et de nos projets, d'apprécier l'efficacité de notre « TESTEZ VOUS » et de trouver des réponses à vos interrogations grâce à la « FAQ ».

www.apneesdusommeil-lorraine.com

Meilleurs vœux pour 2024 !

*Que cette année vous apporte la santé,
le bonheur et la prospérité.*

19^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE 2024

MONTOY-FLANVILLE
au Relais de la Planchette

APNÉES GRAND EST – LORRAINE

se réunira le 6 avril 2024 à 10h30

L'A.G.O. sera suivie d'une conférence débat sur l'Asthme
animée par le Docteur Jérôme FIORINO

APOLLINE A, MAÎTRE DE CONFÉRENCE À L'UNIVERSITÉ DE LORRAINE

Quand j'ai découvert que je faisais de l'apnée sévère du sommeil à 38 ans.

En 2022 du haut de mes 37 ans, ma vie est bercée depuis une dizaine d'années par mon métier d'enseignante chercheuse en écologie des sols à l'Université, métier passionnant et très prenant intellectuellement. Mon énergie importante me permettait de jongler facilement entre ce métier et plusieurs missions de bénévolat pour sensibiliser à l'écologie des sols, quel plaisir de faire de multiples tâches en même temps avec une mémoire du détail excellente, tout cela pour tenter de sauver la planète !

En mai 2022, reprise des campagnes de terrain pour échantillonner des organismes du sol, je vis une sorte de coup de chaud après avoir été trop longtemps au soleil, ce sont les premières grosses chaleurs de l'année qui viennent d'un coup peut-être en lien avec les dérèglements climatiques ; mon corps ne semblait pas prêt à encaisser. Depuis ce jour-là, énorme fatigue physique et psychique, maux de tête journaliers, tête lourde. Assez vite je me tourne vers mon médecin traitant. J'ai alors enchaîné prises de sang, IRM, deux médecins généralistes, on me parle de céphalées de tension, divers spécialistes (gynécologue, ophtalmologue, orthoptiste, deux dentistes, ORL, neurochirurgien, (quelle chance d'être en France !)...), tout allait bien selon les indicateurs étudiés. Mes maux de tête et fatigue sont toujours là fin 2022, cela devient de plus en plus pénible, je donne le peu d'énergie qui me reste à mon travail et m'isole socialement. Me mettre en arrêt ne me paraissait pas possible car j'aurais dû tout rattraper ensuite, j'ai réussi à diminuer ma charge de travail en renonçant à beaucoup de choses afin de m'adapter à mon nouveau régime d'énergie. Début d'année 2023, maux de tête, grosses pertes de concentration, perte d'envie pour quoi que ce soit, je suis placée sous antidépresseurs et suivie par un psychiatre.

Mon médecin me prescrit un examen en clinique pour suivre mon sommeil, suivi que je réalise fin mars 2023. Pourtant je ne cochais rien du questionnaire : pas de ronflement, je n'ai pas plus de 60 ans, je n'ai pas de surpoids, je ne m'endors à aucun moment la journée, j'ai juste mon cerveau - mon instrument de travail - qui est en panne et une intense fatigue physique. Le diagnostic tombe : apnée sévère du sommeil : plus de 40 par heure. Prescription d'une machine en avril 2023, je me mets en arrêt 15 jours. J'ai mis 3 semaines à m'adapter à ma nouvelle façon de respirer durant la nuit avec la machine, tout est bon mes paramètres d'utilisation sont excellents, je retrouve petit à petit mon énergie physique de quoi reprendre des moments sociaux et de l'activité physique. Je découvre les discussions de compétition rigolote de celui qui a le plus d'apnées par nuit avec des personnes généralement bien plus âgées que moi !

Malgré le repos réalisé pendant l'été, mon cerveau est tout de même toujours bien fatigué, difficultés de concentration, difficultés de mémorisation... je vais donc continuer à voir des spécialistes (allergologue, neurologue...). Est-ce que tout cela sont les séquelles d'une apnée sévère du sommeil qui a empêché pendant longtemps un repos nécessaire à mon cerveau hyper sollicité ? est-ce un covid long comme certains me disent, ou est-ce un burnout... bref en attendant, il semble que mon apnée du sommeil pourrait provenir d'allergies mal soignées que j'ai eues jeune (allergie aux acariens avec de l'asthme qui me demandait de respirer par la bouche sans cesse, j'ai peut-être modifié la morphologie de ma bouche, les muscles de ma langue...).

C'est ainsi que je souhaiterais sensibiliser les médecins généralistes et les personnes au diagnostic, même à un jeune âge, pour tenter de ne pas passer à côté d'un mauvais sommeil qui pourrait engendrer des soucis importants...

LE PETIT JOURNAL : LES MÉFAITS DE LA CHALEUR EN 1911

Sans vouloir remettre en cause l'indéniable réchauffement climatique.

Nous ne pouvons pas laisser dans l'oubli la CANICULE la plus meurtrière du XX^e siècle.

Pendant 70 jours, du 4 juillet au 13 septembre 1911, l'hexagone connaît des températures très élevées dépassant les 40°, sans descendre sous les 35° et une absence totale de pluie.

En raison du niveau de vie et des conditions sanitaires en ce début de XX^e siècle, les conséquences de cette canicule sont particulièrement dramatiques. Les fortes chaleurs et la sécheresse provoquent une épidémie de fièvre aphteuse chez les vaches produisant le lait donné aux bébés. S'y ajoute la pollution de l'eau.

Parmi les 46 700 victimes de cette canicule, on compte 30 000 bébés de moins d'un an. C'est une véritable saignée, car elle est à l'origine de la moitié de la mortalité infantile de 1911.

À titre de comparaison, la canicule très meurtrière de 2003 a fait 15 000 victimes essentiellement des personnes âgées.

RÉTROSPECTIVE :

En 2012, la sensibilisation au syndrome de l'apnée du sommeil des conducteurs PL et bus n'était qu'un projet. Avant de la mettre en place, à la demande du Dr Cervantes, nous avons réalisé une enquête sur 10 stages F.C.O. (Formation des Conducteurs Obligatoire) qui ont lieu tous les 5 ans, pour évaluer les besoins réels de la profession. Pour ce faire, nous avons utilisé deux supports, le questionnaire de Berlin et l'échelle de somnolence d'Epworth, sous couvert d'anonymat.

- 12 à 15 % de ces stagiaires étaient susceptibles d'être pris en charge.
- 35 % avaient entendu parler de la maladie.
- Seulement 3 % étaient soignés. **Il était urgent d'agir !**

En 2013, les centres de formation Lorrains ont, pour la plupart, adhéré à ce projet. Notre association leur a fourni gratuitement les différents supports, une vidéo et des flyers financés par la FNTR/FNTV Moselle.

Un arrêté, du 21 décembre 2005, oblige tous les conducteurs déclarés apnéiques, à passer devant une commission du permis de conduire **tous les ans**. Cette obligation pousse certains chauffeurs à ne voir dans cette démarche qu'un prétexte pour supprimer le précieux sésame.

La sensibilisation n'étant pas obligatoire, certains formateurs ont préféré ignorer l'importance de cette action.

En 2015, un nouvel arrêté du 18 décembre remplaçait le passage annuel devant une commission par une visite **tous les trois ans** chez un médecin généraliste agréé.

En 2016, en collaboration avec UPPC Alsace, la sensibilisation a été implantée en Alsace.

En 2020, nous avons réalisé une nouvelle enquête avec le concours d'un centre de formation, TransFormation (aujourd'hui, Mauffrey Académie), qui intervient sur les secteurs Vosges à Saint Nabord et Moselle à Hauconcourt.

En 7 ans, ce centre qui a dès le départ, imposé la présentation de ce sujet sensible à ses formateurs, a vu passer 4 500 stagiaires environ. L'enquête a été réalisée avec les mêmes supports qu'en 2012.

Il en ressort que 75 % des conducteurs ont eu connaissance de la maladie (soit 40 % de plus qu'en 2012), et 6 % sont soignés (soit 50 % de plus).

Ces résultats significatifs sont obtenus grâce à de l'information correctement diffusée sur un secteur géographique précis.

Aujourd'hui, on estime entre 10 et 15 000 le nombre de conducteurs qui ont pu bénéficier de cette sensibilisation en Lorraine et en Alsace. Il y a 590 000 conducteurs routiers en France. **Vaste programme !**

Un nouvel arrêté du 28 mars 2022 maintient la validité du permis B à trois ans pour le conducteur lambda. Mais il ajoute un T.M.E. (Test de Maintien à l'Éveil) à la visite médicale, exigeant une journée d'hospitalisation.

Pour le conducteur professionnel, allant du taxi au 44 tonnes, la **visite médicale et le T.M.E. deviennent annuels**. Remettre leur permis de conduire en question tous les ans, complique la démarche et **incite les éventuels malades à ne pas se déclarer**.

Depuis le début, notre action a deux objectifs :

- Rendre cette sensibilisation obligatoire sur tout le territoire français .
- Convaincre les Ministères de la Santé et de l'Intérieur de revenir sur cet arrêté qui a un effet contraire à celui escompté. La validité du permis devrait être de cinq ans, en même temps que les visites obligatoires pour les catégories C et D.

Avec le soutien des plus hautes Instances Nationales de la FNTR/FNTV et de Députés, nous avons espoir d'être entendus par les rédacteurs de cet arrêté du 28 mars 2022. Nous souhaitons vivement les convaincre que, dans les conditions actuelles de rédaction, **cet arrêté est inopérant et rend notre action inefficace !**





APNÉES GRAND EST – SECTION LORRAINE

Utilisateurs de la Pression Positive Continue

4a Grand-rue 57780 ROSSELANGE

tel. 06 10 44 72 56

ou 06 14 71 11 43

Courriel : contact@apneesgrandest.com

Site : www.apneesdusommeil-lorraine.com

ARGUMENTAIRE

Relatif à l'arrêté du 28 mars 2022 modifiant l'arrêté du 18 décembre 2015 fixant la liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire ou pouvant donner lieu à la délivrance de permis de conduire de durée de validité limitée.
NOR : *INTS2206503A*

Texte 4.3.Troubles du sommeil 4.3.1 Somnolence excessive d'origine comportementale organique (dont syndrome d'apnée obstructive du sommeil) psychiatrique ou iatrogène.

MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

Le syndrome de l'APNÉE DU SOMMEIL et la conduite automobile

Sur autoroute, un accident de poids lourd sur trois est dû à la somnolence.

La F.N.T.R./F.N.T.V., Fédération Nationale des Transporteurs Routiers et de Voyageurs attache une grande importance à la santé de ses conducteurs, pour leur bien-être et pour la sécurité des autres usagers de la route. À cet effet, dans un avenir très proche, les véhicules lourds, seront équipés de détecteurs de somnolence, ce qui va mettre en difficulté les conducteurs souffrant d'un syndrome de l'apnée obstructive du sommeil non traité. Par contre, ceux qui sont soignés, auront droit à un enregistrement de leur sommeil toutes les nuits, et à un test de maintien à l'éveil chaque jour de travail. Le bilan, obligatoire annuellement avec ce dernier arrêté, pourrait être cumulé avec la visite quinquennale du permis de conduire.

Quelques chiffres : Moins de 50 % des conducteurs apnéiques sont traités, pratiquement aucun n'a déclaré sa maladie et roule en totale illégalité.

Pour les autres, inquiets à l'idée de remettre chaque année leur permis de conduire en jeu, nient leur problème et beaucoup quitteront la profession.

(Environ 50 000 conducteurs, qui souffrent d'un S.A.O.S. sévère ne sont pas appareillés). La F.N.T.R./F. N. T. V. met tout en œuvre pour avoir des conducteurs en bonne santé, vigilants et « EN RÉGLE ». Les chefs d'entreprise n'ont aucun contrôle sur ce sujet.

En conséquence, il faudrait interroger :

Le Ministère de la Santé sur le nombre de personnes traitées par P.P.C. (Pression Positive Continue) pour un S.A.O.S. sévère et sur le nombre de chambres prévues pour effectuer environ 75000 bilans par an. (Uniquement pour les permis C et D)

Le Ministère de l'intérieur sur le nombre de permis de conduire réduits à une validité de 3 ans pour la catégorie B et à une validité de 1 an pour les catégorie C et D suite à une déclaration de traitement par P.P.C.

En abordant le sujet concernant le S.A.O.S. lors des F.C.O. (Formation Continue Obligatoire) quinquennale, il est impossible d'occulter la partie permis de conduire, les stagiaires préfèrent ne rien faire, le S.A.O.S. ne se détecte pas avec une analyse de sang ou en soufflant dans un ballon.

Quelques chiffres : Plus de 60 % des personnes hospitalisées suite à un A.V.C. souffrent du S.A.O.S., entre 30 et 40 % pour les maladies cardio-vasculaires, 40 % pour les diabétique type 2. Il est également un facteur de risque concernant l'hypertension et les maladies dégénératives, (Alzheimer).

Raymond FISCHER, président Apnées grand Est Lorraine. « rayfischer@laposte.net » tél : 06 14 71 11 43

COMPTE RENDU DE L'A.G.O. DU 25 MARS 2023

Le Vice-Président, Michel BRICK ouvre la séance en souhaitant la bienvenue à l'assemblée et propose une minute de silence à la mémoire des personnes disparues au cours de l'année.

Le Président, Raymond FISCHER ouvre la séance et remercie :

La direction et le personnel de l'Auberge Lorraine qui nous reçoit pour la première fois.



Dr Laurène
SCHOUMACKER-LEY

Le Dr Magalie MERCY, qui a la lourde tâche de remplacer le Dr CERVANTES et qui, depuis deux ans maintenant, a toujours été à notre écoute et disponible.

Le Dr Laurène SCHOUMACKER-LEY, diabétologue, qui a animé la conférence débat sur les liens entre le diabète et le SAOS.

M. René CIOLECK, Secrétaire Général FNTR/FNTV Moselle.

Mme Sylvie VILLAUME, représentant l'association ARAIRLOR.

Mme Mireille SCHMITZ, Présidente UPPC ALSACE.

M. Christian TROUCHOT, Président AIRAS Nancy et M. Michel SALMON. Tous deux nous ont rejoints en tant qu'adhérents afin de pouvoir poursuivre leurs activités de Représentants des Usagers sous couvert de notre agrément.

M. Roger DURING, Réviseur aux comptes.

M. Florent JEANNOT, de la société ASTEN, qui nous a présenté les dernières nouveautés, PPC et masques.

Les adhérents et toutes les personnes présentes, ainsi que les membres du Conseil d'Administration.

Et enfin, un remerciement tout particulier au Dr Pierre CERVANTES qui nous a fait l'honneur de sa présence, venu de son Alsace adoptive. Le Président précise, qu'en plus d'avoir été un médecin référent hors pair, il a su, pour l'avoir anticipé de longue date, assurer sa succession. Le Président souligne, qu'il est impératif, pour une association comme la nôtre, d'être guidée et soutenue par un médecin référent impliqué et à l'écoute. Il remercie encore le Dr CERVANTES pour tout ce qu'il a fait pour l'Association pendant ses fonctions et au-delà.

Après ces remerciements, le Président clos provisoirement l'Assemblée Générale Ordinaire et ouvre une Assemblée Générale Extraordinaire.

Le Secrétaire, Bernard SCHONS en présente l'ordre du jour, à savoir, la modification des articles 5 et 10 de nos statuts.

Article 5 - les membres

Versión en cours : l'association se compose de membres actifs, atteints du SAS et conjoints de personnes atteintes du SAS. Ils versent une cotisation annuelle.

Versión proposée : L'association se compose de membres actifs, atteints ou non du SAS. Ils versent une cotisation annuelle.

Article 10 - les membres du Conseil d'Administration

Versión en cours : Les membres du Conseil d'Administration sont élus pour trois ans par l'Assemblée Générale de l'association. Ils sont renouvelables par tiers tous les ans. Les deux premiers renouvellements se feront par tirage au sort. Les membres sortants sont rééligibles.

Versión proposée : Les membres du Conseil d'Administration sont élus pour un an par l'Assemblée Générale de l'association.

Après le vote à main levée, ces deux modifications sont adoptées à l'unanimité moins une abstention.

Le président remercie les votants, clos cette Assemblée Générale Extraordinaire et déclare l'Assemblée Générale Ordinaire ré-ouverte.

1- APPROBATION DU PROCÈS-VERBAL

Le compte-rendu de la dernière Assemblée Générale Ordinaire du 30 avril 2022 ayant été porté à la connaissance des adhérents par la BA N° 21, proposition est faite de passer au vote sans en imposer sa relecture. **Le procès-verbal est approuvé à l'unanimité.**

2- RAPPORT MORAL 2022

18 février : Forum à l'initiative de l'ASSOCIATION RELAIS SOLIDARITÉ CITOYENNE DE SARREGUEMINES. Échange avec ses adhérents sur notre expérience avec le SAOS.

8 avril : Assemblée Générale FNTR/FNTV. Après avoir fait le point sur l'évolution de notre campagne de sensibilisation au SAOS auprès des conducteurs, le Président d'Apnée Grand Est Lorraine s'est vu remettre la médaille d'honneur du travail et le diplôme pour services rendus à la profession par le Président Thierry SCHIDLER.

30 avril : Assemblée Générale Ordinaire de notre association avec un retour à la normale de la fréquentation.

5 mai : AROPA (Association des Retraités d'Organismes Professionnels de l'Agriculture), devenue INITIATIF RETRAITE 57 au cours de son AG, nous a invités à clore celle-ci par une conférence sur le SAOS avec le Dr PRZYCHOCKI de Dieuze.

20 mai : Participation à l'AG d'ARAIRLOR, notre seul soutien financier. AGEL est représenté par son vice-président en tant qu'administrateur et son président, membre du bureau.

7 juin : L'INSTANCE LOCALE DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE de REVIGNY-SUR-ORNAIN en Meuse nous a invités à organiser une conférence sur « L'évolution du sommeil avec l'âge » animée par le Dr MARIOT.

10 novembre : Notre Conseil d'Administration a été convié à une visite à l'usine SEFAM, à VILLERS-LES-NANCY. L'occasion d'assister à la fabrication de la machine S.BOX.

18 novembre : Conférence à CORNY-SUR-MOSELLE animée par les Drs Magalie MERCY et Christelle BADET sur « La relation entre troubles du sommeil, troubles cognitifs et bien dormir ».

3- RAPPORT FINANCIER

| RECETTES 2022 | | DÉPENSES 2022 | |
|----------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------|
| Cotisations adhérents | 3 125,00 € | Frais de gestion courante | 2 495,16 € |
| Produits divers | 30,00 € | forums, assemblée | 765,70 € |
| Dons manuels | 2 745,00 € | Frais permanences, routiers, comité | 776,29 € |
| Produits financiers | 56,39 € | | |
| TOTAL | 5 956,39 € | TOTAL | 4 037,15 € |
| RESULTAT (excédent) | 1 919,24 € | | |

Le trésorier remercie les adhérents pour le versement de leur cotisation et les donateurs. **Le rapport financier est approuvé à l'unanimité.**

4- BUDGET PRÉVISIONNEL 2023

Le trésorier présente le budget prévisionnel 2023 pour un montant de 5 700 euros. **Il est approuvé à l'unanimité.**

5- RAPPORT DES RÉVISEURS AUX COMPTES

Les réviseurs aux comptes déclarent que les comptes ont été bien tenus, qu'ils sont réguliers et sincères et donnent une image fidèle des résultats de l'année 2022 ainsi que de la situation financière et patrimoniale de l'association. Ils demandent de donner quitus au trésorier et le remercient pour le travail accompli au sein de l'association.

6- ÉLECTION DES RÉVISEURS AUX COMPTES

M. PIERROT souhaiterait ne pas renouveler son mandat. Un appel à candidature est lancé, faute de nouveau candidat. **Messieurs PIERROT et DURING sont reconduits dans leur fonction à l'unanimité.**

7- MONTANT DE LA COTISATION 2023

L'assemblée vote à l'unanimité le maintien de la cotisation à 25 euros.

8- COMMUNICATION

Point sur l'activité des RU (Représentants des Usagers)
Le Président précise, que si cette activité reste dans l'ombre, elle est cependant très prenante. Entre les CDU (Commissions Des Usagers), divers comités, les journées européennes, les formations, les rendez-vous assistance des patients, les permanences RU, **on dénombre environ 60 interventions** ou participations. S'y ajoutent les permanences SAOS, une dizaine par an dans 7 hôpitaux. Cependant, après la COVID, nous regrettons qu'elles peinent à



La salle

reprandre et que la presse, qui devrait les annoncer dans ses « bloc-notes » ne se montre pas très coopérative.

Concernant la sensibilisation des routiers, l'arrêté du 22 mars 2022 stipule que le conducteur lambda, permis B, doit passer une visite et un TME, (Test de Maintien à l'Éveil) tous les trois ans, et que le conducteur professionnel, allant du taxi au 44 tonnes, doit lui, réaliser cette visite et ce TME **tous les ans**. Le Président avoue, que dans cette situation, il sera très difficile de convaincre les conducteurs PL et bus de se soigner.

9- RENOUELEMENT DU TIERS SORTANT ET EXAMEN DE NOUVELLES CANDIDATURES

À la demande du Président, aucun Conseiller sortant ne souhaite démissionner et aucune candidature est présentée.

L'ensemble du Conseil d'Administration est reconduit à l'unanimité.



Le repas



Présentation des produits

REPRÉSENTATION DES USAGERS

Nos activités dans ce domaine ont encore pris de l'ampleur au cours de cette année 2023.

Nous avons été rejoints en mars par nos amis d'AIRAS Nancy, qui avaient besoin, pour assurer leurs fonctions RU, d'être sous la tutelle d'une association agréée par l'ARS. Nous n'intervenons pas dans leurs actions qu'ils gèrent en totale autonomie, excepté à la clinique Ste Marguerite à NOVÉANT où nous œuvrons ensemble.

Nos ACTIVITÉS 2023 :

Commissions des usagers CDU :

- 12 à l'Hôpital-Clinique Claude Bernard Metz.
- 2 à la Clinique Ste Marguerite Novéant.
- 3 à l'Hôpital Maillot Briey.
- 2 à l'Hôpital Robert Schuman Metz.

Comités de vigilance et des risques COVIRIS :

- 6 à l'Hôpital-Clinique Claude Bernard Metz.
- 5 à la Clinique Notre-Dame Thionville.

Comité de Pilotage COPIL :

- 4 à l'Hôpital-Clinique Claude Bernard Metz.

Journées Européennes :

- 2 à l'Hôpital-Clinique Claude Bernard Metz.
- 1 à la Clinique Notre-Dame Thionville.



Le 2 mai nous avons assisté aux assises régionales des Représentants des Usagers du Grand Est à Nancy.

À cela s'ajoutent :

À l'Hôpital-Clinique Claude Bernard Metz

- 12 permanences RU.
- 4 passeports terrain.
- 7 rendez-vous bureau qualité.
- 3 ampathy (avis patient-personnel).
- 3 visites de services.
- 38 réunions « Retour sur expériences » sur trois mois.
- 1 comité médical d'établissement CME.
- 1 congrès sur l'importance des patients dans la certification et les soins.

À la Clinique Notre-Dame Thionville

- 8 permanences RU.

À UNEOS (ex. Hôpitaux privés de Metz)

- 2 réunions du Conseil d'Administration.

À la CPAM 57

- 3 réunions du Conseil d'Administration.

LE PLASTIQUE FAIT DE LA RÉSISTANCE

Il nous rend bien des services au quotidien mais son omniprésence dans l'environnement, dans nos logements et même dans notre corps devient de plus en plus problématique.

Pour s'en sortir, une seule solution : Dé-plastifier nos vies !

Conçu pour être inerte (non réactif chimiquement avec son environnement) et très robuste, le plastique se dégrade par conséquent très mal dans la nature.

Si un trognon de pomme se désagrège en quelques mois, un sac plastique, un vêtement synthétique ou une bouteille d'eau mettront des dizaines voire des centaines d'années pour finalement se décomposer en différentes molécules. En attendant, les particules s'accumulent, envahissant l'environnement, et nuisent aux espèces vivantes.

Toutes les dix minutes, c'est l'équivalent d'un camion-poubelle rempli de plastique qui se déverse dans les océans. C'est un tsunami de microplastiques qui va déferler sur nous dans les siècles à venir. On ne s'est malheureusement pas posé la question de la gestion de ces matériaux après leur création. Si les ravages provoqués par les déchets (sacs plastiques qui asphyxient les tortues, filets de pêche qui mutilent les otaries ou les dauphins etc...) sont bien connus, ce n'est

que la partie visible de l'iceberg. Fragmentés, ils sont ingérés par de nombreuses espèces, induisant souvent un effet trompeur de satiété. Espèces qu'in fine, nous mangeons. Un rapport du WWF estime que nous absorbons l'équivalent du poids d'une carte de crédit chaque semaine.

Des nanoplastiques retrouvés dans nos cellules.

En 2022, une étude Néerlandaise a montré la présence de microplastiques dans notre sang. Or en s'accrochant aux globules rouges, ceux-ci diminuent leur capacité à transporter de l'oxygène. Quant aux nanoplastiques, encore plus petits, ils peuvent s'introduire au sein de nos cellules. Ils sont même suspectés de provoquer des inflammations et de favoriser des cancers. D'autant que certains additifs associés à ces plastiques sont des perturbateurs endocriniens notoires qui ont des conséquences sur la puberté précoce, la fertilité ou encore la glycémie. Études menées auprès d'animaux et sur des cellules humaines.

Face à cette bombe à retardement, le gouvernement a lancé la stratégie des 3 R (Réduire, Réutiliser, Recycler). **Mais le bon plastique est avant tout, celui qu'on n'achète pas.**

L'action individuelle est déterminante !

Source Ça m'intéresse extraits d'après F Boursicot – T. Cluzeau

STOP-ARNAQUE

On trouve régulièrement des produits révolutionnaires qui, pour moins de 30 euros, vont vous permettre de changer votre vie : « plus de ronflements, plus d'apnées du sommeil et surtout plus besoin de PPC qui ruinerait votre vie, abandonnée dès les premiers mois par la plupart des malades ».

Deux appareils pour lesquels nous donnerons un minimum d'informations.



Aujourd'hui, plus besoin d'acheter l'article et de l'utiliser nous-même, il suffit d'ouvrir l'onglet « avis ».



Pour l'un, la pression est quasi nulle et la batterie tient 3 heures : aucun effet sur les ronflements et encore moins sur les apnées. L'autre, aurait pour seul effet de provoquer des brûlures au niveau du cou.

Sans commentaire.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le Conseil d'Administration, réuni à l'issue de l'Assemblée Générale du 25 mars, a reconduit le bureau :

Président : Raymond FISCHER

Vice-présidents : Michel BRICK, Moselle
Serge ROBERT, Meuse, Roger ADAM,
Meurthe-et-Moselle

Secrétaire : Bernard SCHONS

Secrétaire adjointe : Fabienne VÉCRIN

Trésorier : Jacques MARÉCHAL

Médecin Référent : Dr Magalie MERCY

Assesseurs : Jean-Pierre BINDEL
Annette DÉSORMEAU / Fernande HOUILLON
Claude JACQUES / Anne Marie ROBERT
Auguste RUPPEL / Brigitte WATRIN
Gérard ZINS

BULLETIN D'ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Nom, Prénom :

Adresse :

N° de Téléphone : Mail : @

Questions :

Adhésion

Renouvellement

- 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 0100 0222 7320 142 - BIC CMCIFR2A

Fait à le / /

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

Signature

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 14 71 11 43 - contact@apneesgrandest.com

Site Internet : www.apneesdusommeil-lorraine.com

ACTIVITÉS 2023 EN IMAGES

11 mars : **PARTICIPATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AIRAS** à Champigneulles.

16 mars : **JOURNÉE DU SOMMEIL** à l'Hôpital de MERCY avec BIOSERENITY.



17 mars : **JOURNÉE DU SOMMEIL** au CHRU de Nancy.



17 mars :

JOURNÉE DU SOMMEIL

(suite), hôpital Robert SCHUMAN avec visite du nouveau Laboratoire du Sommeil.



23 avril : **MARCHE DU CŒUR** à Jarny au château de Moncel.

2 juin : **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ARAIRLOR.**

7 juin : **CONFÉRENCE** à Verdun, avec AFDOC, (Association Française des Opérés du Cœur) animée par le **Dr STÉPHANE MARIOT.**



15 septembre : **RENCONTRE AVEC LE DÉPUTÉ Belkhir BELHADDAD** et **René CIOLECK** Secrétaire Général FNTR/FNTV Moselle. Remise de l'argumentaire à l'attention des ministères de l'Intérieur et de la Santé.



15 septembre : **FOIRE DE VERDUN** stand e-meuse.



22 septembre : Participation au **77^e CONGRÈS FNTR** à Montrouge
Rencontre de Monsieur **François GUITTON** - Délégué à l'action professionnelle.



13 octobre :
PRÉVENTION ET DÉPISTAGE
avec **Famille de France** à Verdun

20 octobre :
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FNTR/FNTV.



21 octobre :
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE UPPC ALSACE à Kingsheim.

9 novembre :
INAUGURATION LABORATOIRE DU SOMMEIL UNÉOS
à l'hôpital
Robert SCHUMAN.



15 novembre :
RENCONTRE ASSOCIATIVE à Verdun avec, **ADOR** (Association Diabète Obésité Risques cardiovasculaires), **AFDOC** (Association Française des malades et Opérés du Cœur) et **FFC** (Fédération Française de Cardiologie).

PERSONNE ÂGÉE : UNE NOTION MAL DÉFINIE

Une personne âgée est, pour le sens commun, une personne de grand âge qui présente les attributs physiologiques sociaux de la vieillesse tels que la société se les représente. Également appelée senior ou aîné(e), autres circonvolutions pour éviter les mots vieux ou vieillard(e). À cela, on peut ajouter, les termes retraité(e) ou ancien(ne).

Le retraité n'est pas nécessairement celui qui s'est retiré pour vivre dans le calme et la solitude. Il a certes cessé tout ou partie de ses activités professionnelles mais il est fréquemment engagé dans la société et le milieu associatif.

Senior à partir de quel âge ? Une notion attachée au contexte.

Différentes études montrent qu'en réalité, les personnes se définissent comme senior seulement à partir de 70 ans et commencent à se dire vieux à 85 ans.

La complexité de la langue française ...
L'âge ?

La différence entre une personne qui a 20 ans et une personne âgée, est d'environ 60 ans.

Entre le 1^{er} âge et le 2^e âge il y a quelques mois. Avec le 3^e âge, il y a au moins 70 ans. Pourtant celui du 1^{er} âge est le cadet, celui du 2^e âge est l'aîné. Mais pour avoir le droit de participer au « repas des aînés » il lui faudra avoir au moins 65 ans, voire 70 ans.

En sport, on commence comme benjamin, puis cadet, junior, senior et enfin vétéran.

Mais ça dépend du sport : en football on est senior à 19 ans, en athlétisme à 23 ans et pour le golf, à 55 ans.

Pour un tarif senior à la SNCF c'est 60 ans ; 62 ans à la RATP et 65 ans dans certaines salles de cinéma.

Dans une famille, le plus vieux c'est le patriarche. Au « repas des aînés », le plus ancien c'est le doyen.

Manquerait plus qu'il ait un frère cadet qui s'appelle Benjamin !!!

PROCHAINS RENDEZ-VOUS EN 2024

- 24 janvier - 15h30** Conférence **TRANSDEV** amphithéâtre Robert SCHUMAN
- 15 février - 14h00** Forum **ROSSELANGE**
- 15 mars - 16h30** **CORNY-SUR-MOSELLE**, conférence à confirmer
- 6 avril - 10h30** Assemblée Générale **AGEL** au Relais de la Planchette
- 7 avril** Marche du cœur **JARNY**
- 14 avril** Marche du cœur **MONDELANGE**

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.

| JOURS | LIEUX | HORAIRES |
|----------------------------------|--|---------------------------------|
| 1 ^{er} Lundi du mois | Hôpital Robert SCHUMAN - METZ - VANTOUX Local des associations (près de l'accueil) | 14h00 à 16h00 06 74 60 89 27 |
| 1 ^{er} Mardi du mois | Hôpital BEL AIR - THIONVILLE Local des associations rez de chaussée | 10h00 à 12h00 06 47 69 31 31 |
| 1 ^{er} Mardi du mois | Centre Hospitalier de BAR-LE-DUC Local IRCA 1 ^{er} étage secteur hôpital de jour | 14h00 à 16h00 06 23 16 34 27 |
| 1 ^{er} Mercredi du mois | Centre Hospitalier Maillot BRIEY | 9h30 à 11h30 06 87 10 91 30 |
| | VERDUN | 06 85 20 39 61 |
| 2 ^e Mercredi du mois | CENTRE HOSPITALIER Groupe SOS - SAINT-AVOLD Staff pédiatrie - 1 ^{er} étage | 14h00 à 16h00 06 60 66 85 56 |
| 2 ^e mercredi du mois | CHR MERCY - METZ Local « maison des usagers » | 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 14 71 11 43

Directeur de la publication : Raymond FISCHER / Rédacteur en chef : Fernande HOUILLON

Participants : Gérard ZINS, Jacques MARECHAL, Michel BRICK, Fabienne VECRIN, Bernard SCHONS, Claude JACQUES
Roger ADAM, Auguste RUPPEL, Jean-Pierre BINDEL, Serge et Anne Marie ROBERT, Annette DESORMEAU, Brigitte WATRIN.

Photo couverture : Jean-Pierre LECLERC

Tirage 1000 exemplaires - Réalisation Digit'Offset - Bouxières-sous-Froidmont - ISSN 2679-9367