



La Bouffée d'Air

BULLETIN D'INFORMATIONS

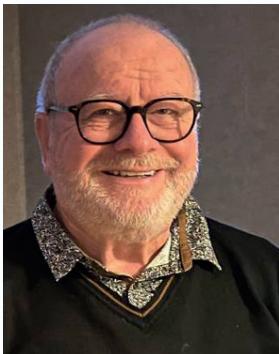
N°24 Janvier 2026



“ Souffrant d'insomnies, j'échange un matelas de plumes
contre un sommeil de plomb ”

Pierre DAC

EDITORIAL



Déjà dix ans que je préside l'association, toujours avec autant de plaisir !

Passer le cap de ses vingt ans d'existence en fut la démonstration. À chacune de nos Assemblées Générales, les intervenants ont été de grande qualité sur des sujets toujours très intéressants.

Il en fut de même pour cet anniversaire : accueillir les intervenants ainsi que nos adhérents, invités, visiteurs, trois prestataires et deux fabricants de PPC dans l'amphithéâtre de l'Hôpital Robert SCHUMAN fut une consécration.

Merci infiniment à la direction d'UNÉOS qui a gracieusement mis à notre disposition ce magnifique espace ainsi que l'accès au parking.

Retrouvez cet évènement en images en pages intérieures.

À noter que pour nos Assemblées Générales à venir, notamment celle du 28 mars prochain, UNEOS nous permet, dans les mêmes conditions, d'utiliser l'amphithéâtre et le parking. À nous de nous montrer dignes de cette confiance en utilisant le maximum des 170 places disponibles.

Nous avons obtenu le renouvellement de notre agrément ARS, indispensable pour poursuivre nos activités liées à la Représentation des Usagers : « Arrêté N° 2025/1207 du 14 avril 2025 ».

Activités pour lesquelles nos amis d'AIRAS à Nancy nous avaient rejoints après la perte de leur agrément en 2022. L'association AIRAS ayant cessé son activité au 30 juin 2025, ses Représentants des Usagers font désormais partie intégrante d'Apnées Grand Est Lorraine. À la clôture de leurs comptes, nos amis Nancéiens nous ont reversé leur solde de tous comptes. Nous leur adressons nos chaleureux remerciements.

Apnées Grand Est Lorraine est bien implantée en Meurthe-et-Moselle Nord, Meuse et Moselle. Suite à la cessation d'activité d'AIRAS, les personnes souffrant du SAOS sur le secteur Meurthe-et-Moselle Sud n'ont

plus de soutien associatif. Avec le concours d'anciens administrateurs d'AIRAS, nous envisageons d'organiser une conférence à NANCY courant 2026. Nous prévoyons également une conférence à ÉPINAL avec l'aide de prestataires bien présents sur le secteur. L'association ADOR, qui aide les personnes souffrant de diabète et souvent aussi du SAOS associé, nous invite à l'accompagner au Salon Lorrain du Diabète à SAINT-DIÉ en novembre 2026.

Après plus de dix ans de sensibilisation, les conducteurs PL et bus n'ont toujours aucune bonne raison de se faire appareiller. Ayant toujours au-dessus de leur tête cette épée de Damoclès avec le risque de se retrouver en possession d'un permis valide que pour une seule année. L'arrivée de détecteurs de somnolence obligatoires ne pourra en convaincre qu'un petit nombre. Les autres changeront de métier et seront toujours dangereux au volant de leur voiture ou de véhicules de livraison inférieurs à 3,5 tonnes.

Une législation, nécessaire mais plus souple, associant un contrôle à la visite quinquennale des permis C - D ainsi que la mise en place obligatoire de la sensibilisation lors des FCO, (Formation des Conducteurs Obligatoire), quinquennale également, pourrait convaincre plusieurs milliers de ces professionnels de la route de se soigner.

À bon entendeur salut !

En dernier lieu, j'exprime mes sincères remerciements à nos fidèles soutiens, notre médecin référent, le Docteur Magalie MERCY, le Professeur François CHABOT d'ARAIRLOR, le Docteur Pierre CERVANTES, le Docteur Stéphane MARIOT, nos adhérents et les membres du Conseil d'Administration pour leur aide précieuse et leur soutien sans faille.

Pour suivre nos activités et vous tenir informés,
consultez notre site !

www.apneesdusommeil-lorraine.com

Meilleurs Vœux pour 2026

Sommaire

Editorial.....	p. 2
Représentants des Usagers	p. 3
Activités 2025 en images	
Quelques opinions / SAOS chez l'enfant....	p. 4/5
Les 20 ans en images.....	p. 6/7
Compte-rendu AG0 2025.....	p. 7/9
Nos amis routiers / Adhésion.....	p. 10
CA / Ils ont testé pour vous.....	p. 11
Quelques pièges de l'informatique	p. 11
Agenda / Permanences	p. 12

QUÉSACO ?

Vous voulez contribuer à améliorer le système de santé, c'est possible en devenant représentant des usagers.

Le système de santé est un univers complexe : hôpitaux, cliniques, EHPAD, soignants, laboratoires... Et au cœur de tout cela, **vous, le patient**, avec des droits parfois méconnus.

Pour les faire respecter et améliorer la qualité des soins, il existe un acteur clé : **le Représentant des Usagers (RU)**. Nous sommes tous des usagers du système de santé. Mais certains choisissent d'aller plus loin : **s'engager pour améliorer la qualité des soins, défendre les droits des patients et porter leur voix.**

Il siège dans les Commissions des Usagers des établissements de santé (publics, privés et privés non lucratifs) et contribue à la démocratie en santé : faire entrer le point de vue des usagers dans l'organisation des soins.

Un rôle concret et utile

- Défendre les droits et intérêts des patients.
- Participer à l'amélioration de la qualité et de l'accueil.
- Favoriser le dialogue entre patients, professionnels et décideurs.

Devenir RU, pourquoi pas vous ?

Être RU, c'est avant tout **un engagement citoyen et associatif** réservé aux membres des associations agréées santé comme Apnées Grand Est.

Comment cette mission est-elle accompagnée ?

Vous bénéficiez de l'aide de votre association et de France Assos Santé :

- Formation de base obligatoire et modules complémentaires.
- Outils et informations pour exercer votre mission.
- Un réseau solidaire : dans chaque Commission des Usagers, **4 RU travaillent ensemble** (2 titulaires et 2 suppléants). Pour en savoir plus, participez à la conférence dédiée à ce sujet le 28 mars prochain !

Clinique Claude BERNARD METZ

- 11 permanences
- 56 visites en services
- 3 Commissions Des Usagers
- 2 Comités de Vigilance et des Risques
- 19 réunions Retour sur Expérience
- 5 réunions Comités d'Éthique
- 3 passeports terrain
- 5 Journées Européennes
- 5 médiations

Centre Hospitalier de GORZE

- 3 Commissions Des Usagers

Centre Hospitalier Maillot BRIEY

- 4 Commissions Des Usagers

Clinique Sainte Marguerite NOVÉANT

- 3 Commissions Des Usagers

Clinique Saint André VANDOEUVRE LES NANCY

- 3 Commissions Des Usagers

UNÉOS METZ

- 4 Commissions Des Usagers
- 3 Conseils d'Administration
- 1 Comité de Lutte contre la Douleur
- 5 réunions Certification

Clinique Notre Dame THIONVILLE

- 4 formations
- 39 visites en services
- 2 Commissions Des Usagers
- 2 Comités de Vigilance et des Risques
- 4 réunions Certification

Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Moselle

- 3 Conseils d'Administration

Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Meurthe-et-Moselle

- 55 réunions dans différentes Commissions

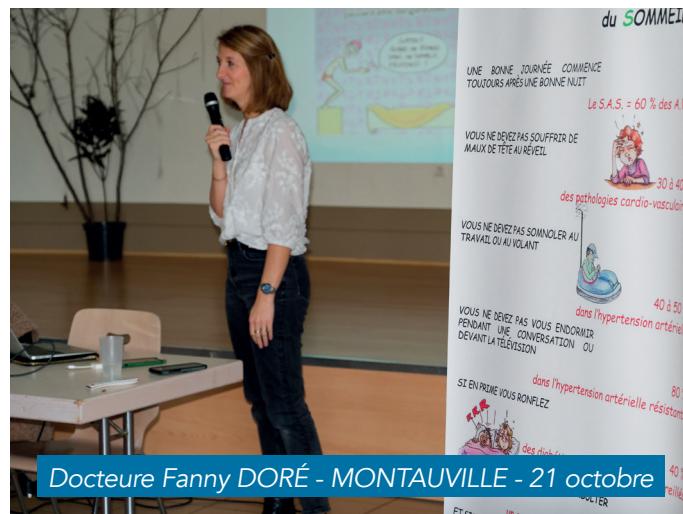
SOIT 244 INTERVENTIONS

ACTIVITÉS 2025 EN IMAGES

- 11 mars** **Rencontre des associations** à l'hôpital MERCY (57).
- 14 mars** **Journée du sommeil** à l'Hôpital Robert SCHUMAN (57).
- 05 avril** **Assemblée Générale Ordinaire** et 20^e anniversaire de l'association « Apnées Grand Est Lorraine » amphithéâtre de l'hôpital Robert SCHUMAN.
- 06 avril** **Marche du cœur**, JARNY (54).
- 13 avril** **Marche du cœur**, MONDELANGE (57).
- 12 mai** **Participation, animation qualité**, Hôpital Robert SCHUMAN.
- 15 mai** Hôpital BELLE-ISLE METZ.
- 23 mai** **Assemblée Générale ARAIRLOR** à MESSEIN (54).
- 13 juin** **Assemblée Générale GEST** (Grand Est Sans Tabac) NANCY (54).
- 01 juillet** **Ateliers de la certification** à l'hôpital Robert SCHUMAN.
- 11 septembre** **Rencontre avec Monsieur le Sénateur, Docteur Khalifé KHALIFÉ et René CIOLECK FNTR/FNTV** (Fédération Nationale des Transporteurs Routiers et Voyageurs) METZ (57).
- 26 septembre** **Forum ANR** (Association Nationale des Retraités) de la poste SARREBOURG (57).
- 27 septembre** **Assemblée Générale UPPC Alsace**, KINZHEIM (67).
- 30 septembre** **Forum ANR** SARREGUEMINES (57).
- 03 octobre** **Forum ANR** SAINT-AVOLD (57)
- 07 octobre** **Forum ANR** THIONVILLE (57).
- 07 octobre** **Assemblée Générale FNTR/FNTV**, METZ (57).
- 09 octobre** **Forum ANR** MARLY (57).
- 16 octobre** **Forum Seniors** JARNY (54).
- 21 octobre** **Conférence** MONTAUVILLE (54).
- 29 novembre** **Salon Lorrain du Diabète**, château, HATTONCHÂTEL (55).



ACTIVITÉS 2025 EN IMAGES



QUELQUES OPINIONS RÉPANDUES MAIS FAUSSES :

La meilleure façon de ne pas s'endormir au volant c'est de consommer des boissons riches en caféine (**faux**).

Il est prouvé que les conducteurs se persuadent eux même qu'ils sont plus éveillés qu'ils ne le sont en réalité. S'il est impossible de différer un long trajet de nuit en voiture, il vaut mieux s'arrêter régulièrement sur des aires de repos et, faire un petit somme de 15 à 30 minutes, suivi d'une marche avec quelques étirements.

La sieste est la solution aux problèmes de sommeil (**faux**).

Les spécialistes estiment que l'idéal est de dormir d'un trait, suffisamment longtemps chaque nuit. Une sieste courte de 15 à 30 minutes en milieu de journée peut empêcher de s'assoupir durant l'après-midi sans perturber le sommeil mais elle devra avoir lieu plus de 4 heures avant le coucher.

Les rêves dont on ne se souvient pas nous privent d'un sommeil réparateur (**faux**).

Lors d'une nuit complète et au moins à quatre reprises, les rêves faits au cours du sommeil paradoxal sont le signe d'un bon sommeil. Ceux dont on se souvient sont ceux que l'on fait juste avant le réveil.

En revanche, un cauchemar peut susciter de l'anxiété et rendre difficile le retour au sommeil.

APNÉES DU SOMMEIL, LES ENFANTS AUSSI :

Consulter au moindre doute

Votre enfant ronfle ? N'hésitez pas à prendre rendez-vous chez un pédiatre, un ORL ou un spécialiste du sommeil.

Si le diagnostic d'apnée du sommeil s'avère flagrant (présence de grosses amygdales ou végétations ou de fatigue diurne), une ablation des amygdales et/ou des végétations pourra d'emblée être prescrite.

« Si les signes sont moins évidents, un enregistrement des apnées (polysomnographie) pendant une nuit est recommandé ».

À savoir : Les amygdales atteignent leur taille maximum vers 3 ou 4 ans, avant de diminuer vers 7 ans.

« Si les répercussions de l'apnée ne sont pas trop sévères, patienter jusqu'à cet âge suffit parfois à la guérison ».

Chez l'enfant en surpoids, le retour à un indice de masse corporelle dans la norme peut résoudre le problème car la langue s'allège aussi et devient moins volumineuse.

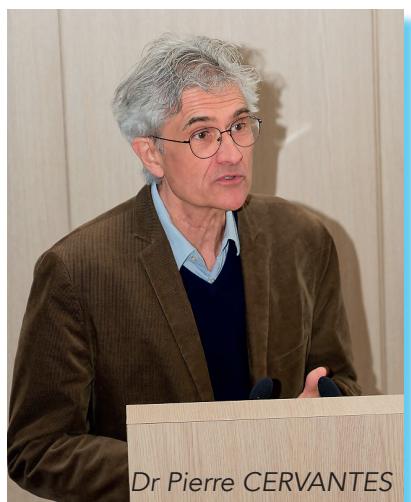
Enfin, pour les cas sévères, la prescription d'un masque (qui envoie de l'air par le nez pour empêcher la gorge de se fermer) adapté à la taille des enfants est envisagée.

Source Fémina Dr PÉTELLE

L'A.G. DES 20 ANS EN IMAGES



UPPC Alsace et FNTR



COMPTE RENDU AGO DU 5 AVRIL 2025

AVIS AUX FINS DE PUBLICATION

Il a été inscrit, le 20 mai 2005, au registre des associations, au volume 140, folio N° 8, l'association dénommée « Utilisateurs de pression positive continue-Lorraine (UPPC-Lorraine), ayant son siège chez M. et Mme Hubert Peiffer, 45, rue du Maréchal-Metzen, 57070 Metz.

Les statuts datent du 12 février 2005.

Est élu président et représentant légal de l'association : Michel Brick, demeurant 12, rue de la Poule, 57070 Metz.

Le Greffier.



Le Vice-Président Michel BRICK ouvre la séance en souhaitant la bienvenue à l'assemblée et propose une minute de silence en mémoire de nos proches disparus.

Le Président Raymond FISCHER prend la parole et remercie :

- Jean MAHLER, Président du Conseil d'Administration d'UNEOS et Cassandre REMY, responsable de la communication, pour la mise à disposition de ce bel amphithéâtre permettant de fêter notre 20^e année d'existence.
- Le Docteur Magalie MERCY, notre médecin référent qui s'implique beaucoup dans sa fonction, notamment dans la réalisation de cette journée.
- Le Docteur CERVANTES, présent depuis l'origine de l'association, qui a géré le timing de la journée en tant que « modérateur de sessions ».
- Le Professeur Yves MARTINET, Président de l'association GEST (Grand Est Sans Tabac) et Président du CNCT (Comité National Contre le Tabagisme) qui nous a parlé des méfaits du tabac.
- Le Docteur Duc Trung NGUYEN, qui nous a éclairé sur la mise en place et le fonctionnement du neurostimulateur.
- Adeline AGUADO, Société BRÉAS, qui nous a présenté les petites PPC de voyage et informé sur les modalités concernant les déplacements à l'étranger.
- Mireille SCHMITZ, Présidente UPPC Alsace, Jacques DIETRICH, trésorier, et Auguste GERSCHEIMER qui a oeuvré à la création des deux entités, UPPC ALSACE et UPPC LORRAINE.
- Le Docteur Stéphane MARIOT qui intervient régulièrement lors de conférences de sensibilisation sur le sommeil et les apnées, et Madame.
- Sylvie VILLAUME ARAIRLOR.
- Valérie ESTEVE, directrice ADOR 55.
- Philippe DA SOLER, président FNTR/FNTV (Fédération Nationale des Transporteurs Routiers et Voyageurs), et Madame.
- Jacques PIERROT, réviseur aux comptes.
- Guillaume GRANDJEAN, Florent JEANNOT, Rémi GAUDEL, Société ASTEN.
- Alexandre DAGNOLO, Samuel LARIVIÈRE, Lina ELHAKEM, société ALVÉOLE.
- Christophe BAILLEUL, Société SYNAPSE.
- Baptiste MARTINET, Société SEFAM.

Sont excusés :

- Edgard LAZAR, UPPC Alsace.
- Christian TROUCHOT, AIRAS.
- Jean Marie HUMBERT, Club Cœur et Santé JARNY.
- Carmela TEZZA, Club Cœur et Santé MONDELANGE.
- Roger DURING, commissaire aux comptes.

Il remercie également les personnes présentes, les nouveaux adhérents, les adhérents fidèles, ainsi que les administrateurs.

COMPTE RENDU DE L'A.G.O. (*suite*)

1- APPROBATION DU PROCÈS-VERBAL

Le compte-rendu de la dernière Assemblée Générale Ordinaire du 6 avril 2024 ayant été porté à la connaissance des adhérents par la BA 23, le Président propose de passer au vote sans en imposer la lecture..

Le procès-verbal est approuvé à l'unanimité.

2- RAPPORT MORAL 2023

- **16 janvier** : Forum à la Maison de Santé de LABRY (54).
 - **18 janvier** : Rencontre avec les associations et avec Dominique PELJAK, nouveau Directeur du CHR à l'hôpital MERCY.
 - **14 mars** : Journée du sommeil à l'hôpital MERCY.
 - **15 mars** : Conférence à CORNY SUR MOSELLE avec l'association CORNY LOISIRS et le Docteur LEMASSON.
 - **22 mars** : Conférence à LACROIX SUR MEUSE (55) avec le Docteur MARIOT.
 - **06 avril** : Assemblée Générale Ordinaire Apnées Grand Est Lorraine au Relais de la Planchette à MONTOY FLANVILLE.
 - **07 avril** : Marche du cœur à JARNY.
 - **09 avril** : Séance d'Éducation Thérapeutique à la Maison de Santé de LABRY (54).
 - **10 avril** : Conférence sur le SAOS à la société TRANSDEV à METZ avec le Docteur MERCY.
 - **14 avril** : Marche du cœur à MONDELANGE.

- **21 mai** : Conférence à l'hôpital Maillot de BRIEY avec le Docteur LEMASSON.
 - **22 mai** : Journée des Présidents avec France Assos Santé à NANCY.
 - **24 mai** : Assemblée Générale ARAIRLOR à MESSEIN (54)
 - **27 mai** : Assises régionales des Représentants des Usagers, organisées par France Assos Santé à NANCY.
 - **30 mai** : Conseil d'Administration à JARNY. Accueil d'un nouvel administrateur Vosgien, Patrick BOEUF.
 - **01 octobre** : Conférence à SEUIL D'ARGONNE (55), avec le Docteur MARIOT.
 - **11 octobre** : Participation à des ateliers au congrès FEMAGE, (Fédération des Maisons de Santé et Organisations de Soins Primaires Coordonnés du Grand Est) au stade Saint Symphorien à METZ.
 - **12 octobre** : Présentation de la « Sensibilisation aux SAOS des conducteurs PL et BUS » au congrès FFAIR (Fédération Française des Associations et Amicales d'Insuffisants Respiratoires) à NANCY.
 - **17 octobre** : Participation au Forum Santé à JARNY.
 - **18 octobre** : Un « point route » à l'Assemblée Générale FNTR/FNTV à METZ.
 - **27 novembre** : Participation à la « Journée Nationale des Représentants des Usagers en Caisse Primaire d'Assurance Maladie » à PARIS.

Le rapport moral est voté à l'unanimité.

3- LE TRÉSORIER JACQUES MARÉCHAL NOUS PRÉSENTE LE RAPPORT FINANCIER 2024

RECETTES 2024		DÉPENSES 2024	
Cotisations adhérents	2 975 €	Frais de gestion courante	2 989 €
Dons manuels	3 515 €	Edition Bouffée d'Air	1 454 €
Autres produits	200 €	Manifestations diverses	506 €
Intérêts cpté épargne	183 €	Frais permanences	215 €
TOTAL	6 873 €	TOTAL	5 164 €
RESULTAT (excédent)	1 709 €		

Le rapport financier est adopté à l'unanimité.

4- BUDGET PRÉVISIONNEL 2025

RECETTES		DÉPENSES	
Cotisations adhérents	2 900 €	Frais de gestion courante	3 000 €
Dons	3 200 €	Edition Bouffée d'Air	1 600 €
Autres produits	100 €	Manifestations diverses	600 €
Intérêts cpté épargne	190 €	Frais permanences	300 €
		Achats matériels	890 €
TOTAL	6 390 €	TOTAL	6 390 €

Ce budget est voté à l'unanimité.

5- RAPPORT DES RÉVISEURS AUX COMPTES

Jean Jacques PIERROT déclare que les comptes ont été bien tenus, qu'ils sont réguliers et sincères, qu'ils donnent une image fidèle des résultats de l'année 2024, ainsi que de la situation financière et patrimoniale de l'association. Il donne quitus au conseil d'administration.

Ce rapport est voté à l'unanimité.

6- ÉLECTION DES RÉVISEURS AUX COMPTES

Un appel à candidature est lancé, sans succès. Messieurs DURING et PIERROT sont reconduits dans leur fonction. **Cette proposition est votée à l'unanimité.**

7- MONTANT DE LA COTISATION 2026

Le Président propose de la maintenir à 25 euros pour 2026.

Cette proposition est votée à l'unanimité.

COMPTE RENDU DE L'A.G.O. (suite)

8- COMMUNICATION

Le deuxième semestre s'annonce chargé. En prévision, deux conférences à MONTAUVILLE avec l'association PAM RANDO et à ÉPINAL, à confirmer. Cinq forums d'information avec ANR, Association Nationale des Retraités, à METZ, THIONVILLE, SARREBOURG, SAINT AVOLD et SARREGUEMINES.

■ **Les activités RU** : en CDU, Commission Des Usagers, les rencontres de patients, les réunions de différents comités, totalisent une cinquantaine d'interventions depuis le début d'année. Nos représentants participeront à la certification des hôpitaux Maillot à BRIEY et UNEOS.

■ **Les routiers** : le président revient sur la situation préoccupante pour les conducteurs professionnels qui n'imaginent pas se présenter devant un futur employeur avec un permis valable que pour un an. Cela ne les encourage pas à se soigner.

9- RENOUVELLEMENT DU TIERS SORTANT ET EXAMEN DE NOUVELLES CANDIDATURES

Le président demande s'il y a des démissionnaires parmi le conseil d'administration actuel : la réponse est NON. Il demande également s'il y a des candidatures. Personne ne se présente.

Il a cependant le plaisir d'annoncer que nous accueillons un nouvel administrateur, Patrick BOEUF, rencontré lors de notre CA de JARNY le 30 mai. Il va nous représenter sur un secteur important, à savoir les Vosges, où nous comptons des adhérents. C'est pourquoi nous avons un projet de conférence à ÉPINAL.

Cette nouvelle candidature est votée à l'unanimité.

Anniversaire oblige, le Président clôt cette 20^e Assemblée Générale Ordinaire et passe la parole à deux protagonistes de la première heure. Honneur aux dames, Fernande HOUILLON, toujours active au sein du Conseil d'administration, mémoire vivante d'Apnées Grand Est Lorraine, revient sur ces 20 années.

Côté Alsacien, l'intarissable Auguste GERSCHEIMER revient, lui, sur l'historique de cette mutation, citant tous les acteurs présents à cette période.

Enfin, le président passe la parole au Modérateur de Sessions, le Docteur Pierre CERVANTES, chargé de piloter la partie conférences de cette journée.

Il remercie l'assemblée et nous présente :

■ Le Docteur Duc Trung NGUYEN qui nous décrit, à l'aide d'un PowerPoint très explicite, l'opération qu'il réalise au CHU de BRABOIS, qui consiste à implanter un neurostimulateur du nerf hypoglosse.

■ Le Professeur Yves MARTINET qui nous parle des risques liés à l'alliance tabac- SAOS. Il insiste sur l'aspect mercantile de la profusion de « cigarettes électroniques » ayant pour seul but l'addiction de notre jeunesse à la nicotine.

■ M^{me} Adeline AGUADO, infirmière, nous présente des petites machines de voyage et nous informe sur les différentes contraintes administratives à remplir avant nos déplacements à l'étranger. Elle nous donne également quelques conseils pratiques.

Ces trois conférences ont eu beaucoup de succès auprès de notre public.

ROND-POINT À LA HOLLANDAISE

Dans un monde où la mobilité douce et la sécurité routière prennent de plus en plus d'importance, vient d'apparaître le tout premier rond-point dit, « à la hollandaise ». Ce projet audacieux vise à donner la priorité aux cyclistes, encourageant ainsi des modes de transport plus verts et plus sûrs.

Cette initiative pourrait bien bouleverser notre façon de concevoir les infrastructures routières pour mieux intégrer voitures et vélos.

Qu'est ce qui rend ce rond-point si spécial ?

Cet aménagement inédit se distingue par sa conception hors normes.

Contrairement aux giratoires classiques, celui-ci est entouré d'une piste cyclable dédiée, garantissant une sécurité maximale pour les cyclistes.

D'abord testé avec quelques marquages au sol, le projet a évolué vers un revêtement permanent, assurant ainsi une durabilité renforcée et une visibilité accrue pour tous sur la route.



La piste cyclable autour du rond-point ne fait pas que fluidifier le trafic, elle booste aussi la sécurité des piétons et des cyclistes. Avec une priorité claire lors de leur entrée et sortie du giratoire, le risque d'accrochage avec les voitures diminue considérablement.

Alors que ce rond-point « à la hollandaise » représente un grand pas vers une mobilité plus verte et plus sécurisée, il pousse chacun de nous à repenser ses choix quotidiens en matière de transport.

Et si l'avenir appartenait vraiment à ceux qui pédalent ?

TÉMOIGNAGE D'UN CHEMINOT

Une fois n'est pas coutume, Patrick, appareillé PPC depuis dix ans et récemment retraité de la SNCF nous a raconté son aventure.

Je suis bénévole dans une association agréée de sécurité civile. Tous les cinq ans je passais la visite médicale pour la conduite des VPSP (Véhicule de Premiers Secours à Personnes) soumis au groupe lourd, donc permis C.

Arrivé à échéance fin 2025, je me présente à la visite médicale. Le médecin agréé m'a demandé si j'avais des traitements et si j'étais enclin à faire de l'apnée du sommeil. J'aurais mieux fait de déformer un peu la réalité sur ce sujet. Il m'a parlé d'un arrêté du 18 décembre 2015, modifié le 28 mars 2022, qui me soumet à une visite annuelle accompagnée d'un TME (Test de Maintien à l'Éveil) afin de continuer à bénéficier du permis C pour conduire nos VPSP.

J'étais fortement étonné d'avoir à effectuer ce TME alors que je suis appareillé et surveillé.

Étant conducteur de train, pour conserver la licence ferroviaire, les agents de conduite vont tous les trois ans jusqu'à leur cinquantième anniversaire et tous les ans après cinquante ans à la visite de sécurité et d'aptitude à Paris. Le médecin validateur demande le rapport annuel de l'appareil pour confirmer ou non l'aptitude à la traction des trains.



J'ai effectué le TME à Yutz, je suis retourné chez le médecin et lui ai présenté les résultats, naturellement excellents puisque j'utilise mon appareil toutes les nuits.

Je me trouve maintenant en possession d'un permis de conduire valable seulement un an. J'ai demandé au médecin ce qu'il en était du permis B, il m'a répondu qu'il faut effectuer une visite et un TME tous les trois ans. Ce que personne ne fait, mais « nul n'est censé ignorer la loi ».

On peut en conclure, que si chaque salarié dans n'importe quelle profession, soigné pour le SAOS, présentait en fin de visite médicale annuelle obligatoire, un relevé de l'appareil sur l'année écoulée certifié par le médecin prescripteur, on s'assurerait d'un meilleur état de santé de TOUS les travailleurs. Pas seulement des professionnels de la route.

Dans chaque profession, une personne qui s'endort peut être dangereuse.

La SNCF fait confiance à nos médecins et respecte leur travail. Ce qui n'est pas le cas des prescripteurs d'arrêtés.

Arrêtés quasi-impossible à faire respecter, provoquant le déni de milliers de conducteurs Poids lourds qui, craignant de perdre leur permis de conduire restent dangereux.

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

ILS ONT TESTÉ POUR VOUS

« STOP ARNAQUES ! »

Nous sommes envahis de messages de pseudos ORL ou autres vantant les mérites d'objets qui auraient le pouvoir miraculeux de stopper les ronflements, de réduire d'au moins 90 % les apnées du sommeil et de vous tenir en éveil tout au long de la journée, pour moins de 30 euros.

Ils mettent en cause : le bruit insupportable de la PPC pour le conjoint, l'impossibilité pour la plupart d'entre nous de s'adapter à des masques archaïques, les risques d'effets secondaires, irritations, infections respiratoires, bronchites, sinusites. On pourrait même s'étouffer avec le tuyau enroulé autour du cou !!!

Messages totalement opposés à la mission qui est la nôtre. Naturellement, nous n'avons pas acheté ces produits pour les tester. Il suffit d'aller sur les sites qui les proposent et de consulter les avis.

Le plus grave, c'est qu'ils peuvent être dangereux.



Avant



Après

Il est vrai que si l'orthèse mandibulaire peut, dans certains cas améliorer le sommeil et la récupération d'une activité diurne satisfaisante, elle doit être prescrite par un médecin qualifié, l'empreinte réalisée par un dentiste agréé tout comme le prothésiste qui va la fabriquer.

Le suivi pour une bonne « prise en bouche » sera assuré par le dentiste.

Naturellement, le prix sera très supérieur à 30 euros, mais pris en charge par l'assurance maladie.



QUELQUES PIÈGES DE L'INFORMATIQUE

LES FAUX SITES INTERNET

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

Pour s'en protéger : 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 ».

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.

Pour s'en protéger : Assurez vous de l'origine du réseau concerné ! Si possible, demandez confirmation au responsable du réseau ouvert, (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 et n'effectuez jamais de paiements via l'un de ces réseaux !

N'installez jamais de mise à jour, soit disant obligatoire via l'un de ces réseaux !

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.

Pour s'en protéger : Résistez à la tentation et rapportez là plutôt à un service des objets trouvés !

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le Conseil d'Administration, réuni à l'issue de l'Assemblée Générale du 6 avril 2024, a reconduit le bureau :

Président : Raymond FISCHER

Vice-présidents :

Michel BRICK, Moselle

Serge ROBERT, Meuse,

Roger ADAM, Meurthe-et-Moselle

Patrick BOEUF, Vosges

Secrétaire : Bernard SCHONS

Secrétaire adjointe : Fabienne VÉCRIN

Trésorier : Jacques MARÉCHAL

Médecin Référent : Dr Magalie MERCY

Assesseurs :

Jean-Pierre BINDEL

Annette DÉSORMEAU

Fernande HOUILLOU

Claude JACQUES

Anne Marie ROBERT

Auguste RUPPEL

Brigitte WATRIN

Gérard ZINS

21^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE 2026

**à METZ-VANTOUX
dans l'amphithéâtre de l'Hôpital Robert Schuman**

APNÉES GRAND EST – LORRAINE

se réunira le 28 mars 2026 à 9h30

L'AG sera suivie par 3 conférences animées par :

M^{me} Valérie ESTEVE,
le Docteur Magalie MERCY,
Esther MUNERELLE et Alain MERGER

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 76 34 58 34
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} Jeudi 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, Patrick BOEUF.

Crédit photo couverture : Château de Hattonchâtel - 55

Agrement ARS arrêté n° 2025/1207 du 14 avril 2025 - Siret 519 040 398 00025

Tirage 1 000 exemplaires - Réalisation Digit'Offset - Bouxières-sous-Froidmont - ISSN 2679-9367