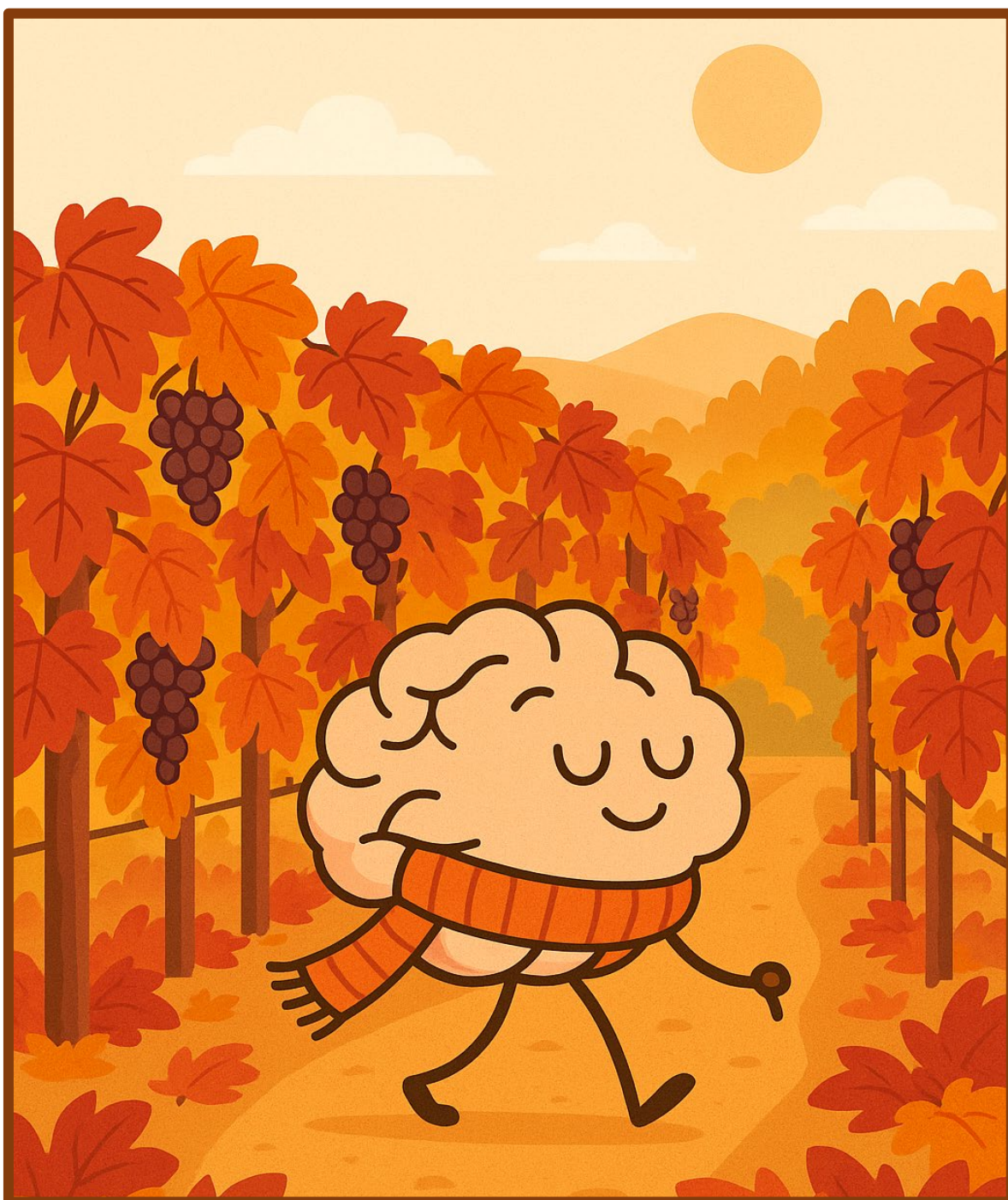


Le Vaisseau - #44

Le Vaisseau

Edition septembre-décembre 2025



LE MOT DU PRESIDENT

L'exception...

Vous savez les **exceptions grammaticales**, celles qui nous ont poursuivi durant nos études depuis le CP jusqu'en terminale et même après...y compris au cours de notre vie professionnelle, voire quotidienne !

L'exception s'oppose toujours à la règle générale mais reste et doit rester l'exception et la règle générale... la règle générale, celle qui s'applique dans la majorité des cas.

Toutefois, il me semble, mais il n'est pas exclu que je puisse me tromper, que très souvent, trop souvent, les diverses informations reçues mentionnent un événement, relatent une circonstance unique mais qui devient rapidement, au fil de leur développement, la règle générale et non plus l'exception.

Cette pratique, que nous pouvons espérer d'involontaire, fausse le jugement que nous pouvons avoir au regard de tel ou tel événement ou circonstance. Cela laisse à penser que l'exception, même si l'événement et/ou la circonstance sont importants, est devenue la règle générale et cela perturbe notre raisonnement.

Cette substitution entre exception et règle générale peut, de ce fait, entraîner des réactions disproportionnées, inadaptées, des débats passionnés mais inutiles car l'exception doit être traitée comme un fait exceptionnel, occasionnel, non permanent et ne pas entacher la règle générale qui, elle, demeure ce qui arrive et ce qui est le plus fréquent.

L'exception ne peut et ne doit être omise, négligée, car c'est elle qui, finalement, valorise la règle générale. Mais lorsque que l'exception est mentionnée, il paraît impératif de préciser que cette exception est en opposition à une règle générale existante, bien réelle pouvant, bien sûr, être perturbée ponctuellement, occasionnellement par une exception, certes, fort regrettable mais qui reste, malgré tout l'exception. L'exception, c'est la rareté....

Il n'est pas envisageable d'omettre de parler des exceptions, de ne pas les relater ne permettrait pas d'avoir une information juste et vérifiée mais bien de les mentionner en tant qu'exception afin d'éviter qu'elles ne fassent beaucoup parler d'elles, qu'elles 'fassent le buzz' au détriment de la règle générale et que dans nos esprits une substitution voulue ou non voulue se produise.

Simple réflexion personnelle mais la mise en valeur des exceptions en laissant à penser que le fait isolé représente la règle générale m'interpelle toujours.

Vaste sujet qui laisse place au débat bien sûr.

Bien cordialement

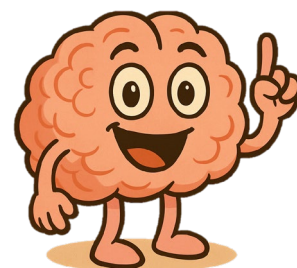
Alain Morino-Ros

LE SAVIEZ VOUS

FUITES URINAIRES

Fuites urinaires masculines, incontinence, sachez que vous n'êtes pas seul, cela touche plus de 700 000 hommes en France. Au-delà des protections classiques, une autre solution existe... plus confortable n'ayant aucun d'impact sur la capacité à effectuer librement vos activités quotidiennes avec 24H00 de tranquillité.

Efficacité, discrétion, simplicité... Pour plus de renseignements, ne pas hésiter à nous contacter par courriel associationfranceavc21@gmail.com et nous vous ferons parvenir une documentation relative à ce sujet.



BINÔME 21

**Association créant du lien social,
favorisant le lien intergénérationnel,
l'insertion sociale et professionnelle
des jeunes volontaires du service
civique....**



Binôme 21
Favorisons le lien intergénérationnel

Coordonnées : Binôme 21- 41 Rue d'YORK 21000 DIJON - 03 80 46 17 43

direction@binome21.fr

Si vous disposez d'une chambre inutilisée dans votre logement, votre maison que vous en soyez propriétaire et même locataire, vous pouvez mettre cette pièce à disposition de BINÔME 21 qui la proposera à une jeune personne en recherche de logement.

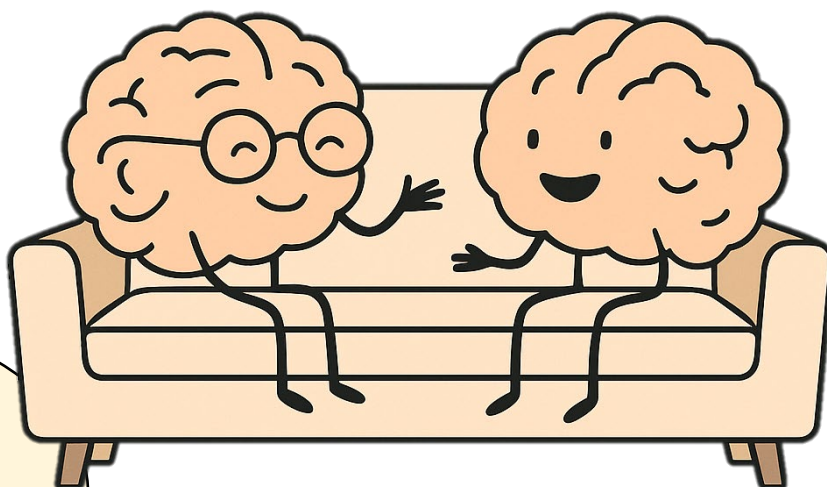
Pour vous rassurer, c'est BINÔME 21 qui gère la location (Recherche du jeune, gestion du contrat, rédaction de la convention, encadrement de la procédure, intervention si un éventuel problème se faisait jour....

Le jeune hébergé a une obligation de passer du temps avec la personne hébergeant, toutefois le jeune ne peut être un auxiliaire de vie mais peut rendre quelques services.

Les avantages pour la personne proposant une pièce sont une présence rassurante, une rupture des périodes de solitude, un complément de revenu, un accompagnement pour quelques services...

Pour la jeune personne hébergée, un loyer modeste, un côté rassurant pour sa famille à fortiori pour les plus jeunes, une solution facilitant la recherche de location pour le 'alternants » ...

**Ne pas hésiter à se renseigner
auprès de BINÔME 21 pour
obtenir de plus amples
renseignements et les
précisions nécessaires.**



« Qui dort dîne ! Est-ce
que cela veut dire que si
j'ai des insomnies, je
vais maigrir???? (J C.
DREYFUS)

POUR Y VOIR PLUS CLAIR...BIEN ENTENDU...

Sans doute, d'autres marques le font également, mais nous nous sommes trouvés lors de la tenue d'un stand France AVC 21 en face de celui de 'Écouter – Voir'. Nous avons pu constater que cette société offrait un service à domicile pour les personnes ne pouvant se déplacer. Vous trouverez le flyer informatif à ce sujet. Bien entendu, France AVC 21 ne fait, à sa propre initiative et sans intérêt, que relayer une information pouvant intéresser nos adhérents

fortement
limités dans
leurs
déplacements,
voire dans
l'impossibilité
de se déplacer.

ÉCOUTER VOIR
MOBILE
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

LE SERVICE DE SANTÉ VISUELLE ET AUDITIVE À DOMICILE

Service dédié aux personnes en
perte d'autonomie, de leur entourage
ou des professionnels de santé
qui les accompagnent.

03 80 30 93 59

**Ne programmez
plus votre déplacement,
programmez plutôt
notre venue**

Service à domicile
en Santé Auditive, Visuelle
& Basse Vision

ecoutervoir.mobile.bourgogne@vyv3.fr



Nos professionnels se déplacent sur votre lieu de vie pour prendre soin de votre santé visuelle et auditive*

Écouter Voir Mobile, c'est le service de santé visuelle et auditive disponible à domicile, à la demande des personnes en perte d'autonomie, de leur entourage ou des professionnels de santé.

* Un référent santé se déplace sur votre lieu de vie, à votre demande et sur rendez-vous afin de vous fournir toutes les informations nécessaires et faciliter votre prise en charge. Lors des déplacements à domicile, des frais de déplacements pourront être appliqués. Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter au numéro figurant sur le document.

OPTIQUE & BASSE VISION	AUDITION
Le référent santé intervient au domicile du patient en proposant une gamme de produits • Montures et verres optiques • Expertise et vente d'équipements de basse vision	Le référent santé assure le lien entre le patient et l'audioprothésiste du centre d'audition le plus proche • Il réalise l'entretien, le nettoyage et les petites réparations • Il propose à la vente des produits d'entretien et piles auditives

Le service Écouter Voir Mobile, permet de repérer les déficiences visuelles et auditives, jusqu'aux propositions d'équipement lorsque cela est nécessaire. Nous sommes formés et équipés pour :



RÉALISER

l'évaluation non médicale de la vision et de l'audition.



APPORTER

des préconisations et orienter si nécessaire vers les médecins spécialistes.



ÉCHANGER

avec vos équipes de soins avant et après intervention pour la transmission d'informations.



PROPOSER

les lunettes les plus adaptées à votre vue et vous orienter vers un centre d'audition si besoin.

Notre service est accessible à tous.

Nous intervenons à la demande du résident, de sa famille ou de l'établissement. **Les déplacements en établissement sont offerts.**

LA SANTE BUCCO-DENTAIRE

Un flyer de la **Mutualité Française** informe et délivre quelques conseils sur la Santé Bucco - Dentaire des personnes Âgées.

Que savons-nous ? D'après une étude de l'URCAM de Bretagne réalisée en 2008 et effectuée au sein d'établissements, une grande majorité des résidents ayant encore des dents naturelles nécessitent des soins : **44 %** ont besoin de soins parodontaux, **53 %** d'extraction, **33 %** de soins conservateurs.

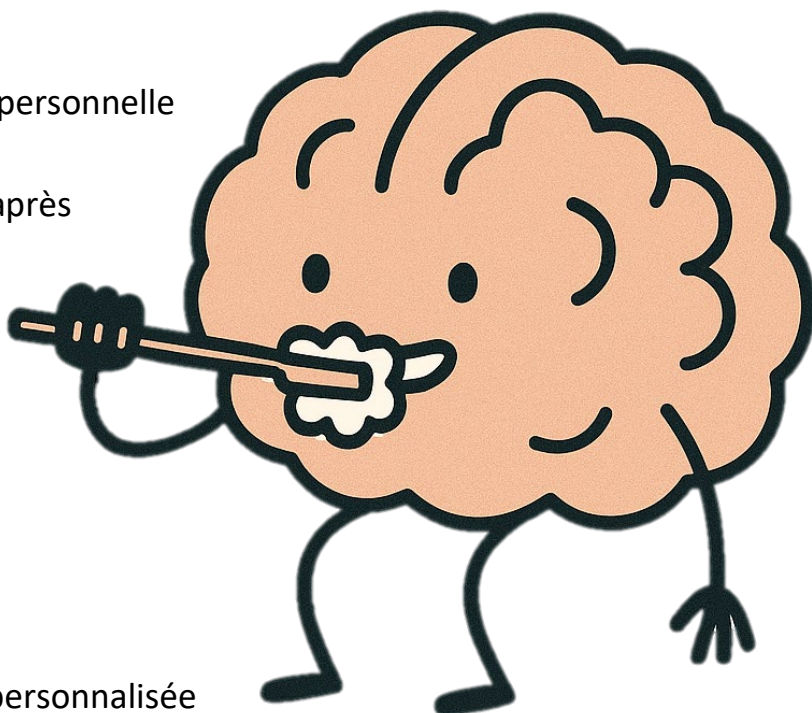
A noter également : **53 %** ont besoin de création ou de modification de prothèse et **48 %** n'ont pas consulté depuis plus d'un an.

A noter que les gestes de la toilette bucco-dentaire sont parfois rendus difficile par une diminution de l'autonomie et que pour des raisons sociales et financières, les soins bucco-dentaires ne sont pas forcément la priorité.

Comment s'y prendre pour avoir une bonne hygiène bucco-dentaire :

Pour les DENTS :

- Brosse à dents souple et bien sûr personnelle
- Dentifrice
- Brosser ses dents et les gencives après chaque repas, surtout le soir au coucher, de la gencive vers la dent (pour les enfants il est dit : « du rose vers le blanc » cela est bien illustré...).



Pour les PROTHÈSES :

- Brosse à prothèses
- Savon de Marseille liquide
- Boîte à prothèses individuelle et personnalisée
- Brosser la prothèse après chaque repas, avec du savon de Marseille, au-dessus d'un évier rempli d'eau, pour éviter la casse en cas de chute de la prothèse.

Les prothèses ne doivent pas tremper dans un verre d'eau.

Rincer la prothèse avant la mise en bouche

La faire vérifier 2 fois par an surtout en cas d'amaigrissement, même de quelques kilos. Un rebasage de la prothèse sera alors nécessaire, réalisé au cours de deux visites

Faire marquer sa prothèse de ses initiales, lors de l'entrée dans l'établissement

Dans tous les cas, ne pas omettre de **nettoyer les muqueuses** (langue, gencives, palais, intérieur des joues). L'utilisation de produits pour les bains de bouche n'est possible que sur prescription médicale.

Une bonne SANTÉ BUCCO-DENTAIRE contribue à une **BONNE SANTÉ !** et à une **BONNE QUALITÉ DE VIE !**

N'omettons pas de préciser, pour nous association de patients AVC, tournée vers l'Information/Prévention qu'une BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE participe également à la prévention des maladies Cardio-vasculaires.

Recevoir des nouvelles de temps en temps, cela peut être agréable...pour ma part, j'ai déjà envoyé ma lettre au Père Noël demandant de ses nouvelles comme cela je fais genre que je n'écris pas que pour les cadeaux...

INFORMATIONS UTILES

Le département de la CÔTE D'OR

Quelques numéros utiles du Conseil Départemental de la CÔTE d'OR

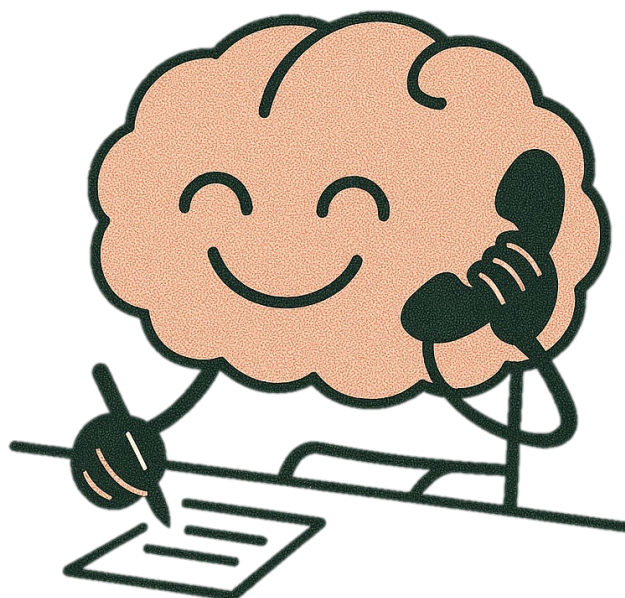
Maison de l'Autonomie de la CÔTE d'OR : **03 80 63 31 60**

Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) : **03 80 63 69 70**

Service Protection Maternelle et Infantile :
03 80 63 66 13

Maison des Adolescents de la Côte d'Or et de leurs Parents : **03 80 44 10 10**

www.cotedor.fr



AIDE A DOMICILE

Les contacts lors de la tenue de nos stands France AVC 21 nous permettent de rencontrer de nombreuses personnes afin de développer l'**Information/Prévention** mais aussi de faire connaissance avec d'autres associations ou sociétés offrant des services divers aux patients et Aidants.

Lors de la tenue de notre stand à Asnières les Dijon, j'ai pu échanger avec la société s'intitulant : '**LÉON et LÉONTINE**'. Cette société a par ailleurs fait l'objet d'un article de presse dans le journal l'**HEBDO** dont vous trouverez l'intégralité ci-après. Cela peut servir....

AIDE A DOMICILE

LÉON & LÉONTINE DES ÉTUDIANTS DE SANTÉ POUR LES SENIORS

Pour que vos aînés puissent rester à domicile, tout en passant des nuits paisibles – et pour que vous puissiez, vous aussi, avoir l'esprit tranquille –, voici une nouvelle solution, que l'on doit à une grande professionnelle de la santé...

Si vous cherchez une garde de nuit à domicile pour un aîné, qu'il soit autonome ou non, nous ne pouvons que vous conseiller de vous tourner vers Léon & Léontine. Rencontrez la créatrice de cette nouvelle société qui a vu le jour en janvier, et vous serez, comme nous, convaincu : cadre au CHU de Dijon, après 30 ans de bons et loyaux services pour l'hôpital public (elle fut infirmière, puis infirmière puéricultrice et cadre de santé), Nathalie Déchannes s'est lancée dans cette aventure afin de satisfaire les valeurs qui sont inscrites dans son ADN. Des valeurs que nous pourrions résumer, en substance, par cette formule : « l'humain est au cœur de ses priorités ! » Avec Léon & Léontine, elle épaula à la fois les personnes âgées qui en ont bien besoin et

les jeunes : « Le parcours de sortie de l'hôpital des patients fragilisés, à domicile est souvent difficile, et c'est encore plus vrai pour les personnes âgées, surtout quand elles ont besoin d'aide... Et, dans le même temps, je me suis aperçue en accueillant des étudiants en santé lors de leur stage que nombre d'entre eux étaient en grande précarité ». C'est ainsi que lui est venue l'idée de faire le lien entre les deux. Léon & Léontine met au service des seniors des étudiants qui disposent déjà des bases pour toutes les aides nécessaires. Des prestations éligibles au crédit d'impôt de 50 % du montant des factures à l'avance immédiate, pouvant bénéficier également de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie. Cette entreprise de service à la personne intervient sur l'ensemble du département. Aussi, si votre proche a besoin d'un soutien ou bien si vous-même, en tant qu'aidant, vous souhaitez faire des pauses quelques nuits estivales, ou si vous êtes étudiant en santé (recrutement en cours), adoptez ce nouveau réflexe... humaniste : contactez Léon & Léontine !



Léon & Léontine travaille en mode mandataire, si bien que les particuliers et employeurs sont les employeurs des étudiants

Léon & Léontine
Tél. 06 69 33 18 93
Titi Chatel
leon-et-leontine.fr
contact@leon-et-leontine.fr



LE REGISTRE DIJONNAIS DES AVC A L'HONNEUR !

Le journal **l'HEBDO**, dans l'un de ces tout derniers numéros met à l'honneur le **REGISTRE DIJONNAIS DES AVC** crée en 1985 par Monsieur le Professeur Maurice GIROUD. 40 ans d'existence déjà et tout ce qu'il a pu apporter dans la connaissance des AVC permettant, ainsi, de mieux appréhender leur connaissance et donc d'orienter et de mettre en pratique les meilleures réponses tant en prévention qu'en soins en phase aiguë et en matière de récupération fonctionnelle.

Ce registre, bien sûr, est toujours alimenté par de nouvelles données sous l'égide de Monsieur le Professeur Yannick BEJOT et va même servir de base à une étude unique à l'échelle mondiale et ainsi le compléter en appréhendant 'l'impact du vieillissement de la population' et comment celui peut influencer sur le pronostic de l'AVC.

FONDATION CLÉMENT-DREVON

UNE ÉTUDE UNIQUE À L'ÉCHELLE MONDIALE

Parmi les projets de recherche soutenus cette année par la Fondation Clément-Drevon figure une étude épidémiologique menée par le Pr Yannick Béjot, chef du Service hospitalo-universitaire de Neurologie au CHU. Une étude unique à l'échelle internationale...

Dans la série que nous avons décidé de consacrer à la Fondation Clément-Drevon, présidée par Philippe Winter, qui est incontournable dans le soutien à la recherche locale, comment ne pas évoquer l'étude épidémiologique pilotée par le Pr Yannick Béjot, chef du Service hospitalo-universitaire de Neurologie au CHU Dijon Bourgogne ! Il faut dire que celle-ci est unique à l'échelle nationale... et mondiale.

« Depuis 1985 – elle était à l'origine menée par le Pr Maurice Giroud –, une équipe de recherche, appelée **Registre dijonnais des AVC**, se penche sur l'épidémiologie des accidents vasculaires cérébraux au sein de toute la population de la capitale régionale. Son objectif est d'identifier les facteurs de risque nouveaux, les tendances évolutives pour évaluer les mesures de prévention mises en place, mais aussi les leviers d'action afin d'améliorer encore la prise en charge, garantissant à la fois une meilleure survie et une meilleure récupération fonctionnelle », explique Yannick Béjot, non sans développer : « A émergé la question de l'impact du vieillissement de la population. Nous nous sommes aperçus que les patients présentant des troubles cognitifs (majeurs mais aussi légers) avant l'AVC, avaient un moins bon pronostic

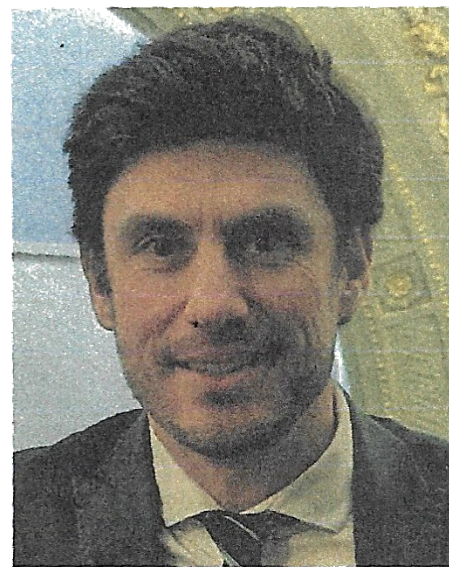
en termes de survie ou de récupération. Nous étudions ainsi en quoi leurs comorbidités – les maladies associées – peuvent influencer le pronostic. Cette étude permettra de développer, dans un second temps, des stratégies de prise en charge personnalisée visant à s'occuper de l'AVC mais également des autres pathologies à haut risque susceptibles d'aggraver le pronostic ». La Fondation Clément-Drevon a participé au co-financement de cette étude débutée il y a 40 ans : « Ce soutien financier est essentiel car, sinon, nous n'aurions pas les moyens d'exploiter cette base de données ». Les premiers résultats sont attendus au début de l'automne...

Si vous souhaitez faire un don à la Fondation Clément-Drevon, rendez-vous sur le site clementdrevonfondation.org

« ENSEMBLE, FINANÇONS L'AVENIR »

« Pour l'excellence en recherche médicale, ensemble finançons l'avenir », tel est le slogan de la Fondation Clément-Drevon, la seule fondation reconnue d'utilité publique dans le domaine de la santé en Bourgogne Franche-Comté. Si vous souhaitez faire un don, il suffit de scanner le QR Code joint. Sachez que 66% du montant de votre don ouvrent droit à déduction fiscale.

« Quand les carottes sont cuites, est-ce vraiment la fin des haricots ??? J C. DREYFUS »



Yannick Béjot, chef du Service hospitalo-universitaire de Neurologie au CHU Dijon Bourgogne



Fondation Clément Drevon
4, cours Général de Gaulle - Dijon
03 80 11 24 29
fondation@clementdrevonfondation.org
clementdrevonfondation.org

DES NOUVELLES DE NOTRE ASSOCIATION

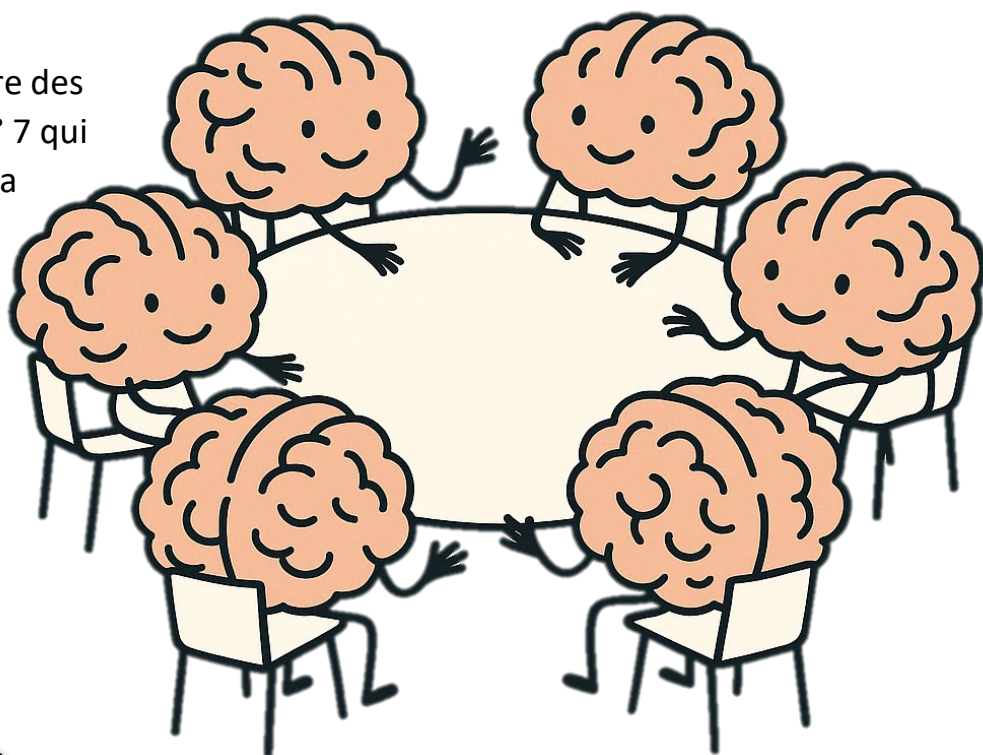
GROUPES DE PAROLE :

Régulièrement l'association France AVC 21 organise des **groupes de paroles** constitués de 6 patients AVC/AIT et animé par une psychologue clinicienne. En juin de cet exercice 2025, nous avons bouclé le 7ème groupe et le 8ème devrait débuter en octobre ou novembre de cette année.

Cette activité a fait l'objet d'une première cette année, à savoir que les participants au Groupe N° 6 (de février à juillet 2024) ont souhaité faire un bilan un an après la dernière séance. Ce bilan s'est réalisé durant un échange de 2h00, en présence de la psychologue et a permis à chacune et chacun de s'exprimer sur les divers ressentis des suites de l'AVC après nombre de mois mais aussi des ressentis pour donner suite aux échanges durant les 6 séances du groupe de parole.

Le bilan s'est avéré positif individuellement et collectivement, nous laissant à penser qu'il nous faut perpétuer ces groupes de parole car ils répondent à un vrai besoin pour les patients quelles que soit la nature, l'ampleur et les séquelles tant visibles qu'invisibles de l'AVC.

Cette expérience semble faire des émules puisque le groupe N° 7 qui s'est terminé le 16/06/2025 a exprimé également le souhait de se revoir dans un an.



Chacun fait ce qu'il veut : « Adam part mais Eve reste... ». Elle souhaitait prendre un peu de hauteur !!!

DES NOUVELLES DE NOTRE ASSOCIATION

BIBLIOTHEQUE :

Terme, sans doute, un peu pompeux, mais notre association détient quelques ouvrages qu'elle met à disposition de chacune ou chacun sans délai de lecture trop strict mais nécessitant, malgré toute la restitution afin que d'autres personnes puissent en bénéficier.

En voici la liste :

- « J'étais un homme pressé » de STREIFF Ch. Président de PEUGEOT, victime d'un AVC, le combat, le changement de vie... Ce livre a fait l'objet d'un film avec Fabrice LUCHINI.
- « Mon Roi » de PELLETIER Nic. Combat d'un fils de 13 ans et son père hémiparétique : la reconquête du quotidien...
- « Le Langage Blessé » VAN EECKHOUT. Témoignage sur l'aphasie et le retour à la parole post AVC.
- « Putain de Silence » VIGAN Ph. Et VIGAN Sté. Paralyse complète, perte de la parole pas liées à AVC mais une autre pathologie.
- Retour à Domicile après un AVC de MORIN Cath. Guide pratique pour le Patient, l'Aidant et la Famille.
- « Tout savoir sur l'AVC » de la Fédération France AVC. Livre avec l'approche de l'AVC Avant, Pendant et Après.
- « Survivre à un AVC » de Européan Stroke Organisation
- « Silence Radio. 36 Mois pour me relever d'un AVC » de BETAUCOURT X. CADEN B. PERRET O. C'est une BD.
- « 100 QUESTIONS/RÉPONSES » de BEJOT Yannick. Ce sont les réponses à nos questions.
- « SANTÉ. JE VEUX QU'ON M'ÉCOUTE » BONNAD G. CANIARD E .
- « L'ATOUT SPORT APRÈS L'AVC » de France AVC Ile de France. 14 Témoignages de choix sportifs après l'AVC.
- « L'AMOUR PLUS FORT QUE TOUT » de Thierry GASPAROVIC. Bien plus qu'un témoignage, c'est une leçon de vie.

« Mon mari va se faire opérer prochainement d'une hernie fiscale ».
Avait-il bien tout déclaré ???

INTERVENTIONS :

Durant la semaine bleue qui se déroule du **06 au 12 octobre 2025**, notre association France AVC 21 est sollicitée pour intervenir dans trois communes de la Côte d'Or : ARC sur TILLE, SAULIEU et MARSANNAY LA CÔTE.

Par ailleurs, une première pour France AVC 21, nous avons été invités à tenir un stand **le dimanche 07 septembre 2025** durant le vide grenier de SAVIGNY LE SEC. Cette invitation est due à l'association gérante de ce vide grenier et qui va reverser à notre association, sous forme de don, une partie des inscriptions des participants à ce vide grenier. Merci à cette association pour cette initiative en notre faveur.

CONGRES NATIONAL DE LA SFNV (SOCIÉTÉ FRANÇAISE NEURO VASCULAIRE).

La ville de **DIJON** va accueillir, du
19 AU 21 NOVEMBRE 2025

le congrès de cette société savante. De plus, il s'agira du 30ème anniversaire de ces journées de la **SFNV**. Ce type d'événement mobilise environ 600 congressistes sur l'ensemble des trois jours.



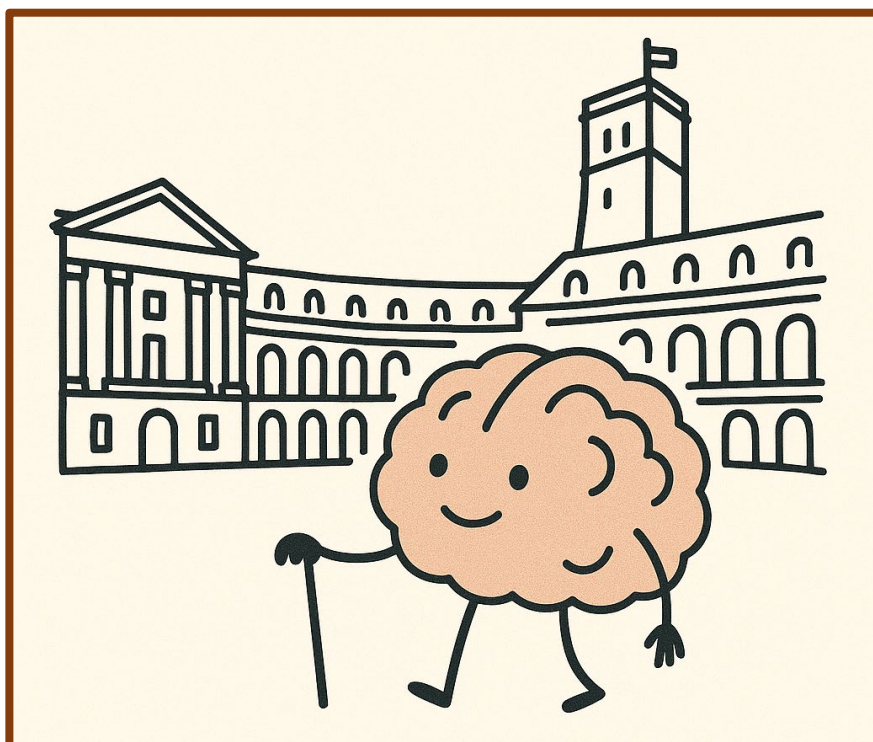
Notre association **France AVC 21** a été sollicitée par Monsieur le Professeur BEJOT afin que nous soyons présents au cours de ce congrès et plus particulièrement sous deux formes.

Organisation d'une **Réunion 'Grand Public' le 18 novembre au soir.**

Pour donner suite à notre demande la salle **DEVOSGE** nous a déjà été allouée par la Mairie de Dijon que nous remercions bien chaleureusement (salle centrale, permettant un accès facile, de grande capacité, elle pourra accueillir un maximum de personnes).

D'autre part, **tenue d'un stand le 19/11/2025 en fin de journée** afin d'accueillir, tant à l'aller qu'au retour, au niveau du Palais des Congrès, les congressistes à un parcours de découverte du centre-ville de Dijon. **Bien sûr cela nécessitera de mobiliser nombre d'entre nous pour la tenue de ce stand.**

Plus de détails vous seront communiquer d'ici ces deux événements. Notre association compte sur vous pour en parler autour de vous, être présents lors de ces actions selon vos possibilités.



« Le bac, c'est comme la lessive, on mouille, on sèche et on repasse... » H. TROYAT

LE BÉNÉVOLAT !!!!

Le journal 'Notre Temps' des mois de juillet et Août 2025 publie deux articles sur le bénévolat.

Cherchant la relève au niveau de la présidence de l'association France AVC 21, je me permet la recommandation de la lecture de ces deux articles en insistant plus particulièrement sur celui de Monsieur Olivier de Ladoucette (psycho-gériatrie) 'le bonheur altruiste, un atout santé'

Vous allez y découvrir tous les bienfaits que peut apporter le bénévolat !

Alors, pas d'hésitation, engagez-vous.... Nous étudions toutes les propositions !!!! Merci d'avance à toutes celles et ceux qui se porteront candidates ou candidats.

Le bénévolat séduit moins les nouveaux seniors

Les associations l'avaient compris, France Bénévolat – qui les fédère – le confirme avec la sixième vague de son étude: les bénévoles se font plus rares. 34 % des Français de plus de 15 ans déclarent donner du temps pour les autres, dont 21 % dans le cadre d'une association. C'est 2 points de moins qu'en 2022, et 6 de moins qu'en 2013. Les zones rurales sont particulièrement touchées par ce recul. Même si les 65 ans et plus restent de justesse les plus engagés (24 %), c'est bien chez eux que se constate la plus forte baisse; les 50-64 ans suivant la même tendance. « Les seniors interrogés en 2010 lors de la première édition faisaient partie d'une génération qui a connu l'engagement collectif, au sein d'une paroisse ou d'un syndicat, par exemple, constate le sondeur et analyste Jérôme Fourquet, qui a conduit l'étude. C'est sans doute moins le cas de ceux du baby-boom. » Le recul de l'âge effectif de la retraite est probablement un autre facteur d'explication. Consolation: les 15-34 ans prennent le relais (23 % cette année). « Il nous faut aller vers les non-bénévoles, explique François Bouchon, président de France Bénévolat. En particulier ceux qui le justifient par le fait « qu'une occasion ne s'est pas présentée ». Parmi les pistes: multiplier des rencontres participatives et ludiques, mettre en valeur le choix des missions disponibles, insister sur l'idée d'une activité utile, fondée sur « le plaisir, le lien social, le sens, les relations intergénérationnelles »... **G.L.N.**

Plus d'infos sur francebenevolat.org

« Il n'y a pas que l'argent dans la vie... il y a aussi les chèques et les cartes de crédit »

Le bonheur altruiste, un atout santé

On s'en réjouit: le bénévolat en France est revenu à son niveau de 2019, avant la crise sanitaire, note un rapport publié par le ministère chargé de la Vie associative. S'il est observé une montée en puissance des jeunes adultes, excellente nouvelle pour l'avenir de notre société, la participation des seniors diminue sensiblement. Parmi les raisons invoquées, le bénévolat, autrefois perçu comme un prolongement naturel de la vie active, est aujourd'hui en concurrence avec des comportements plus hédonistes. Pour ceux qui hésitent à se lancer, de nombreuses recherches scientifiques démontrent que les seniors engagés dans du bénévolat présentent une meilleure santé cardio-vasculaire, moins de douleurs physiques et d'infections, et une réduction notable du risque de dépression. L'acte de donner active dans le cerveau des circuits de récompense, libérant des hormones qui renforcent le système immunitaire et favorisent détente, confiance et motivation. Se sentir utile et connecté aux autres préserve aussi l'estime de soi et le sentiment d'identité, souvent mis à mal au fil des ans. L'altruisme agit comme un antidote à la solitude, fléau silencieux du vieillissement qui accroît les risques de maladies et de déclin cognitif. En créant du lien, en partageant ses expériences ou en rendant service, on entretient sa mémoire, sa mobilité et sa joie de vivre. C'est aussi un outil puissant de prévention: l'altruisme est un des leviers les plus simples et efficaces du bien-vieillir. Offrir de son temps, de son attention ou de ses compétences procure un bien-être profond qui agit durablement sur la santé physique et mentale.

Olivier de Ladoucette est psycho-gériatre.

NOUVELLES DIVERSES

LE TABAC

Quels sont les lieux concernés par l'interdiction de fumer ?

Pour protéger les plus jeunes, il est interdit de fumer dans les lieux collectifs. Cette interdiction va s'étendre dès cet été à de nouveaux espaces extérieurs, là où les enfants et adolescents sont présents ou exposés.

À partir du 1^{er} juillet 2025, il sera donc interdit de fumer dans les lieux suivants, pendant les heures ou périodes d'ouverture :

- parcs et jardins publics ;
- plages bordant des eaux de baignade ;
- abribus et zones couvertes d'attente des voyageurs ;
- abords des écoles, collèges, lycées et autres lieux destinés à l'accueil, à la formation ou à l'hébergement de mineurs ;
- espaces ouverts et abords des bibliothèques, piscines, stades et installations sportives.

À savoir

Certaines communes ont déjà mis en place des arrêtés en ce sens, l'interdiction s'appliquera sur tout le territoire à partir du 1^{er} juillet 2025 selon des modalités qui seront précisées par un texte.

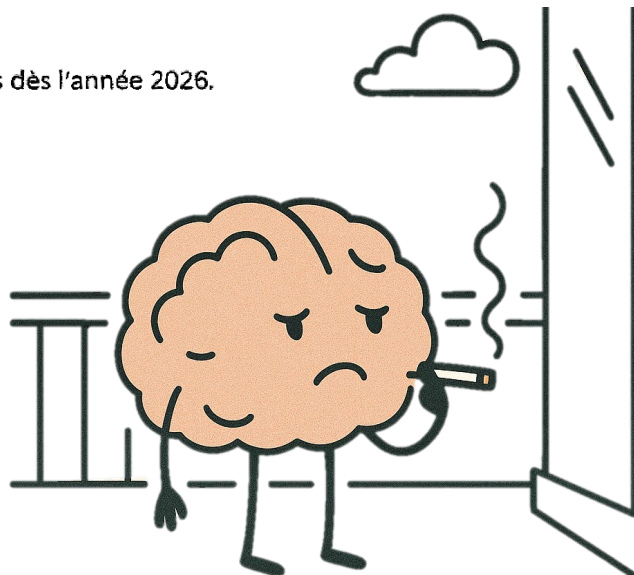
Quelles sont les nouvelles mesures pour prévenir les addictions ?

90 % des jeunes commencent à fumer avant 18 ans. Afin de les protéger, prévenir les addictions, débanaliser la consommation, des mesures sont prises concernant :

- la réduction du taux de nicotine autorisé dans les produits du tabac et du vapotage ;
- la limitation stricte des arômes dans les produits de vapotage (arômes au goût de bonbon ou barbe à papa...).

Ces produits sont à risque de dépendance et seront encadrés dès l'année 2026.

« Vous verrez,
Monsieur le
pharmacien, un jour
on se réveillera mort
dans notre lit ! »



MON SOUTIEN PSY

Prenez connaissance de l'article ci-après, il concerne la prise en charge par l'Assurance Maladie de 12 séances au lieu de 8 précédemment. Bien sûr, il y a des conditions mais, rappelez-vous, il n'y a pas si longtemps..., les séances d'accompagnement psychologique n'étaient nullement prises en charge. Pour les patients AVC/AIT et les Aidants c'est une bonne nouvelle et s'il y a besoin, ne pas hésiter à utiliser ce dispositif afin de répondre aux diverses interrogations post AVC. Cela permet d'alléger le 'sac' parfois trop lourd à porter seul...

Mon soutien psy : augmentation du nombre de séances remboursées

Publié le 18 mars 2025 - Mise à jour le 15 mai 2025 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Mon soutien psy vous permet de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique prises en charge par l'Assurance maladie. Vous pouvez notamment solliciter ce dispositif si vous éprouvez un trouble anxieux d'intensité légère ou modérée, si vous êtes déprimé ou si vous souffrez d'un trouble du comportement alimentaire. Un décret publié au *Journal officiel* du 15 mai 2025 fait évoluer le dispositif : désormais vous pouvez notamment bénéficier d'un nombre plus important de séances remboursées.

Le dispositif Mon soutien psy est accessible à partir de 3 ans. Il s'adresse à toutes les personnes en souffrance psychique d'intensité légère à modérée. Vous pouvez bénéficier du dispositif notamment :

- si vous vous sentez angoissé, anxieux, déprimé ou stressé ;
- si vous avez du mal à dormir ;
- si vous souffrez de troubles du comportement alimentaire ;
- si vous avez des problèmes liés à votre consommation d'alcool, de tabac et/ou de cannabis (un abus ponctuel ou répété, ou une consommation nocive), sans souffrir de dépendance.

Vous pouvez désormais bénéficier d'**au maximum 12 séances avec un psychologue prises en charge par l'Assurance maladie**, contre 8 auparavant.

L'accompagnement psychologique comprend ainsi :

- une première séance, qui est un entretien d'évaluation (ce premier échange permet notamment au psychologue d'évaluer le nombre de séances nécessaires) ;
- puis jusqu'à 11 séances de suivi psychologique, qui peuvent se dérouler à distance par vidéotransmission.

L'entretien d'évaluation et la dernière séance de suivi peuvent donner lieu, après votre accord, à un échange écrit entre votre psychologue et votre médecin traitant (ou un médecin impliqué dans votre prise en charge).

Le forfait de séances est renouvelable chaque année civile, après une concertation impliquant un médecin et le psychologue que vous avez consulté ou un psychiatre. En cas d'absence d'amélioration de votre état de santé à l'issue des 12 séances, il est recommandé de consulter votre médecin traitant ; il peut alors vous orienter vers une prise en charge plus adaptée (centre médicopsychologique, psychiatre...).

À savoir

Vous ne pouvez pas bénéficier du dispositif Mon soutien psy si votre situation nécessite une prise en charge par un psychiatre ; c'est notamment le cas si vous souffrez :

- d'une forme sévère de dépression ou d'anxiété ;
- d'un trouble du comportement alimentaire présentant des signes de gravité ;
- d'un trouble neurodéveloppemental sévère ;

Comment bénéficier de Mon soutien psy ?

Vous n'êtes désormais plus obligé d'aller consulter au préalable un médecin ou une sage-femme pour bénéficier de Mon soutien psy. Vous pouvez **prendre rendez-vous directement avec un psychologue** conventionné par l'Assurance maladie (vous pouvez trouver sur cet annuaire (<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>) un psychologue partenaire du dispositif exerçant près de chez vous).

À l'occasion d'une consultation vous pouvez aussi évaluer avec un médecin (ou avec une sage-femme) si ce dispositif d'accompagnement psychologique est adapté à votre état de santé, ou s'il est préférable de vous orienter directement vers des soins plus spécialisés.

À noter

Les étudiants peuvent cumuler les 12 séances gratuites avec un psychologue proposées dans le cadre du dispositif Santé psy étudiant (<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>), et celles de Mon soutien psy.

Comment obtenir le remboursement de vos séances chez le psychologue ?

Dans le cadre de Mon soutien psy, vous devez payer directement le professionnel après chaque rendez-vous ou à la fin de plusieurs séances, en fonction de la préférence du psychologue. Ce dernier vous remet une feuille de soins, que vous devez transmettre à votre organisme d'Assurance maladie pour être remboursé.

Le tarif des consultations suivies à la faveur de Mon soutien psy est désormais de **50 €** (au lieu de 30 € auparavant), sans dépassement d'honoraires possible.

La hausse du tarif de la consultation n'a pas de conséquence financière pour les patients. **L'Assurance maladie continue de prendre en charge 60 % du coût des séances. Si vous avez une mutuelle ou une assurance complémentaire, celle-ci finance les 40 % restant** lorsque cela est permis par votre contrat.

À savoir

Dans certaines situations, vous n'avez pas à avancer les frais de vos séances chez le psychologue. C'est par exemple le cas si :

- vous êtes bénéficiaire de la complémentaire santé solidaire ;
- vous êtes bénéficiaire de l'aide médicale d'État (AME) ;
- vous bénéficiez de soins en lien avec une affection de longue durée (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34068>), un accident du travail ou une maladie professionnelle ;
- vous êtes enceinte ou venez d'accoucher (à partir du 6^e mois de grossesse jusqu'au 12^e jour après la date de l'accouchement).

LE BON TRAITEMENT, CE N'EST PAS FORCÉMENT UN MÉDICAMENT :

Vous avez dû entendre et/ou voir cette campagne de sensibilisation de l'Assurance Maladie durant cette année 2025. Si vous souhaitez en savoir plus sur ce sujet important, vous trouverez en fin d'article deux références afin d'obtenir des compléments d'information.

Le bon traitement, ce n'est pas forcément un médicament

L'Assurance Maladie a lancé une campagne de sensibilisation pour un usage raisonné des médicaments en France.

En France, près de 8 consultations médicales sur 10 se concluent par une prescription de médicaments, ce qui place le pays parmi les plus gros consommateurs en Europe. Cette surconsommation comporte des risques importants, notamment d'interactions médicamenteuses, responsables de plus de 10 000 décès par an. Sans compte l'enjeu économique puisque les dépenses de médicaments représentent, à elles seules, 25 milliards d'euros en 2023 (dont 200 millions d'euros en Côte-d'Or) !

Il est donc important d'encourager un usage raisonné des médicaments et de rappeler que l'enjeu de sobriété médicamenteuse est l'affaire de tous.

C'est dans ce contexte que l'Assurance Maladie a lancé une grande campagne de sensibilisation diffusée sur tous les écrans depuis le 10 novembre 2024, avec comme slogan « **Le bon traitement, c'est pas forcément un médicament** ».

Cette campagne s'accompagne d'un sondage qui révèlent que les Français se disent de plus en plus ouverts à l'idée de consommer moins de médicaments, à condition d'être bien informés et accompagnés.

> Découvrir la campagne de communication et ses outils à télécharger (<https://www.assurance-maladie.ameli.fr/qui-sommes-nous/action/campagnes-communication/campagne-de-sensibilisation-la-sobriete-medicamenteuse>).

> Voir les conseils pratiques pour moins consommer de médicaments (<https://www.ameli.fr/assure/sante/medicaments/medicaments-moins-consommer-prendre-soin-sante>) en fonction de son état de santé.



Le pharmacien « A quelle caisse êtes-vous affiliée ? » La cliente : « à la caisse d'épargne ». Bien entendu, cela permet de préserver son capital santé...

Le silence, promesse de bien-être

En solitaire ou en famille, au quotidien ou lors de vacances dans la nature, partir à la reconquête du silence, devenu une denrée rare, peut constituer un joli défi. À la clé, une reconnexion à soi... et aux autres.

ISABELLE GRAVILLON

Certains scientifiques estiment que la planète ne recèlerait plus qu'une cinquantaine d'espaces, essentiellement des forêts peu accessibles, à l'abri du vacarme des hommes, de leurs klaxons, alarmes, sonneries, moteurs ronflants. À force d'habitude, nous pouvons croire que toutes ces agressions sonores ne sont pas si dérangeantes. Vraiment ? « J'ai pris conscience de l'impact extrêmement négatif du bruit sur moi et, a contrario, des effets bénéfiques du silence durant le confinement. Découvrir une ville rendue au calme m'a fait un bien fou ! Malgré l'angoisse liée à la pandémie, je me sentais comme réconfortée par cette ambiance feutrée et beaucoup moins stressée qu'en temps normal », confie Blandine, 62 ans, lyonnaise.

Un cerveau apaisé, libéré

Cette expérience s'explique en grande partie par des raisons physiologiques. « Lorsque nous évoluons dans un environnement silencieux, notre cerveau n'a plus besoin d'être constamment aux aguets pour s'assurer qu'aucun danger ne se cache derrière les nombreuses sollicitations sonores. Le cœur se met à battre moins vite, la respiration se pose, l'organisme adopte un fonctionnement ralenti très reposant », explique Kankyo Tannier, nonne bouddhiste⁽¹⁾. Le silence a pour effet de déconnecter le cortex préfrontal, la zone

cérébrale la plus élaborée qui analyse, réfléchit, prend des décisions. « Le cerveau adopte alors le mode par défaut. Il part en quelque sorte en vadrouille, à sa convenance, selon ses propres associations d'idées. Les connexions entre neurones ne sont plus le résultat d'une intention mais se font de manière aléatoire. Ainsi, le silence vient réveiller des zones peu sollicitées habituellement. Un contexte propre à l'imaginaire et la créativité », décrit Jeanne Siaud-Facchin, psychologue, spécialiste de la méditation de pleine conscience⁽²⁾. Rien de tel également que le silence pour renouer avec la concentration. « Quand j'étais étudiant, j'avais pris l'habitude de pratiquer chaque année une retraite silencieuse dans un monastère pour réviser mes examens. C'était réellement très efficace ! Au bout de vingt-quatre heures sans parler à personne, y compris pendant les repas, je retrouvais intactes mes capacités d'attention et de mémorisation », se souvient Paul, 69 ans, médecin. La pédagogue Maria Montessori l'avait compris en son temps, elle qui proposait à ses élèves des « leçons de silence ».

Une vie intérieure plus riche

S'extraire du brouhaha ne fait pas seulement de nous des êtres moins stressés et plus concentrés. Cela nous ouvre aussi une voie directe vers notre monde intérieur. « Le bruit et l'agitation ont tendance à nous distraire de notre intériorité. Mais dès que nous nous retrouvons immergés dans un bain de silence, nous devenons soudainement plus attentifs à ce qui se passe en nous. Nous nous connectons à des endroits paisibles tout au fond de nous que nous ne prenons pas souvent le temps de visiter », constate Jeanne Siaud-Facchin. Comme le soulignait l'écrivain Jean-Michel Delacomptée dans son *Petit Éloge des amoureux du silence* (éd. Gallimard), « le bruit s'adresse au corps, le silence à l'âme ». C'est dans cette quiétude qu'un souvenir peut émerger, une émotion, un questionnement sur nous-mêmes ou peut-être la résolution d'un

●●●

PSYCHO

Est-il plus facile de laver une injure
que d'essuyer un affront ??? (J. C.

DREYFUS)

souci. « Quand je me promène dans la nature et que les seuls bruits qui m'arrivent sont le chant des oiseaux, j'ai vraiment l'impression d'entrer en dialogue avec moi-même. Je me laisse porter par cet état introspectif. Après chacune de ces expériences silencieuses, j'ai le sentiment d'avoir avancé un peu dans la connaissance de moi-même », sourit Blandine. Pour certains, le silence revêt une dimension spirituelle. C'est le cas de nombreux croyants issus de différentes traditions religieuses : pour eux, faire taire le bruit hors de soi et même en soi permet de créer un espace protégé où ils peuvent mieux entendre la voix de Dieu. Le moine bénédictin et écrivain François Cassingena-Trévedy parle, lui, du silence comme d'une « pareille éclaircie, pareille trêve, pareille vacance au milieu de l'immense bouleversement qui nous arrive »⁽³⁾.

Des liens plus authentiques et sereins

Le silence est également susceptible de « soigner » nos relations avec nos proches. « Observer des tout petits temps de silence, à peine perceptibles, lors d'une conversation profite grandement à la qualité du lien. On cesse d'être dans l'anticipation de ses propres réponses et arguments alors que l'autre n'a même pas fini de parler. On laisse la parole de son interlocuteur se déployer. Il se sent vraiment entendu et l'échange devient plus authentique », constate Jeanne Siaud-Facchin. Ces minipauses dans la parole nous protègent également des réponses trop impulsives et agressives, elles nous laissent un temps salutaire de réflexion. Si parfois nous trouvons que les échanges avec un conjoint, un enfant ou un parent manquent de profondeur et tournent trop souvent autour de paroles un peu creuses, Kankyo Tannier nous propose d'essayer ce petit jeu à pratiquer à deux. « Il s'agit de se regarder trente secondes les yeux dans les yeux, sans détourner le regard, sans émettre un son. Si les premières secondes paraissent interminables et même gênantes, très vite un basculement s'opère. Vous sentez littéralement votre cœur s'ouvrir, se mettre dans une attitude empathique, vous éprouvez un réel sentiment de communion. Et lorsque vous recommencez à parler, l'échange est beaucoup plus intense », décrit la nonne bouddhiste. Pour raffermir le lien qui les unit, certains couples pratiquent

notamment des retraites silencieuses. « À chaque fois que nous faisons cette démarche, nous nous offrons une nouvelle lune de miel ! À l'issue de ces séjours, tout se passe comme si nous nous redécouvriions mutuellement. Nous portons l'un sur l'autre un regard plus ardent, plus vivant. Comme si, en nous abstenant de parler, nous nous étions recentrés sur l'essentiel », témoigne Geoffroy, 53 ans.

Une quête à petits pas

Comment introduire du silence dans notre existence ? Cela ne doit pas se faire trop brutalement, surtout pour ceux qui sont habitués à vivre dans l'agitation. « Pour certaines personnes, le silence renvoie au vide et à la peur d'être assaillies par des idées noires. C'est pour cette raison qu'il nécessite d'être apprivoisé », avance Kankyo Tannier. « Il ne sert à rien de s'imposer de faire silence. Ce serait la porte ouverte aux pensées parasites envahissantes ! Il faut simplement consentir au silence, en douceur », ajoute Jeanne Siaud-Facchin. Un tout premier « entraînement » peut se faire dans la nature. « Dans une forêt, au bord d'un ruisseau, à la campagne ou la montagne, nous sommes confrontés à des sons naturels qui sont perçus par notre cerveau comme très proches du silence. Mais un silence non absolu, rassurant », encourage la nonne bouddhiste. Lors d'une prochaine randonnée, pourquoi ne pas décider de marcher sans parler, sans écouter de musique ? Et voyons ce qu'il advient... Autre cadre intéressant pour s'entraîner au silence : le repas. Les parents ou grands-parents peuvent proposer aux enfants de tous se taire pendant les

*« En nous abstenant
de parler, nous
nous étions recentrés
sur l'essentiel. »*

cinq premières minutes du déjeuner ou dîner partagé. « Pas pour imposer un silence punitif mais pour expérimenter un silence ludique. Ce sera l'occasion pour chacun de porter sa pleine attention à ce qu'il est en train de déguster, les saveurs, les textures. Peut-être aussi d'observer les autres, de se sourire », propose Jeanne Siaud-Facchin. Il vous faudra sans doute un peu de temps pour apprendre à entrer sans appréhension dans le silence. Mais très vite, c'est en sortir qui deviendra difficile tant vous vous y sentirez bien... ●

(1) Auteure de *Danser au milieu du chaos, Secrets zen* d'une nonne bouddhiste, éd. Flammarion.

(2) Auteure de *La Guérison émotionnelle*, éd. Odile Jacob.

(3) Dans « *Silence d'une demi-heure* », revue Études, 2016.

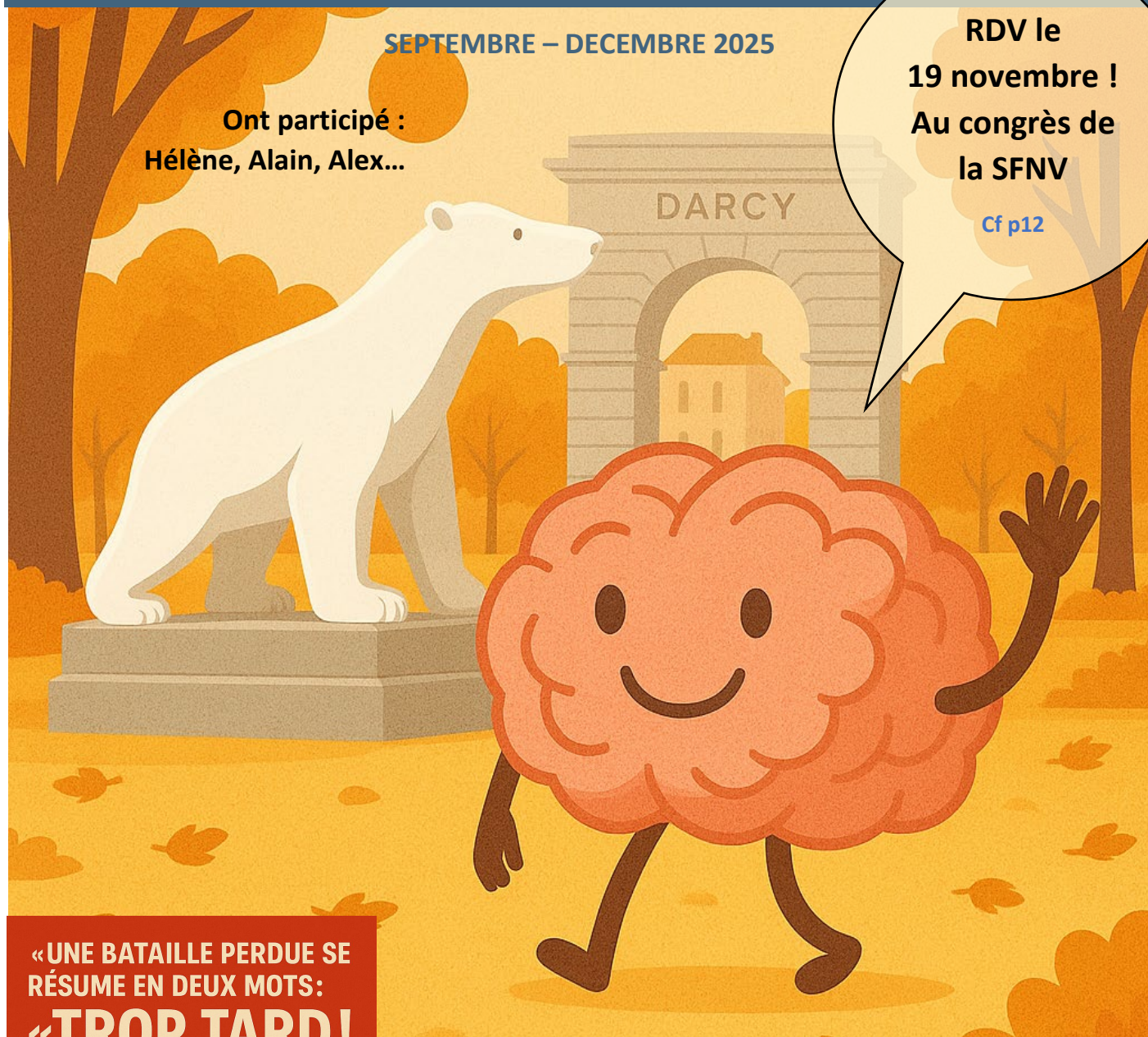
LE VAISSEAU N° 44

SEPTEMBRE – DECEMBRE 2025

Ont participé :
Hélène, Alain, Alex...

RDV le
19 novembre !
Au congrès de
la SFNV

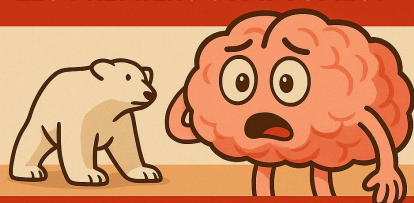
Cf p12



«UNE BATAILLE PERDUE SE
RÉSUME EN DEUX MOTS:

«**TROP TARD!**»

NE PERDONS PAS LA BATAILLE
CONTRE L'AVC/AIT EN NE
RÉAGISSANT PAS DÈS
LES PREMIERS SYMPTÔMES!



VITE LE 15
ou le 112

OU LE 114 POUR LES MALENTENDANTS.

associationfranceavc21@gmail.com

06 62 69 83 11

Toute reproduction est autorisée et encouragée
Ne pas hésiter à diffuser ce journal autour de vous.
Nous vous en remercions par avance

Continuez à prendre soin
de VOUS et des AUTRES

Ne pas jeter sur la voie publique