



Le Vaissseau

Automne 2026



Au nom de tous les adhérents, merci Alain !

Lors de la dernière assemblée générale, Alain Morino-Ros a fait part de son souhait de quitter la présidence de France AVC 21. Il a tant oeuvré pour notre association depuis des années que ce départ paraissait impossible ! Il a poursuivi le travail mené précédemment par Elisabeth Déponge en plaçant France AVC 21 dans une belle dynamique.

Communication tous azimuts, actions liées à la prévention et à la rééducation, place dans les médias, liens avec le secteur hospitalier, présence sur le territoire et parfois au delà, autant d'actions qu'il a souvent menées en solitaire...

Alain, pour tout cela, nous te remercions !

Il était inconcevable de perdre cet investissement et de laisser l'association orpheline.

Un nouveau Conseil d'Administration s'est constitué et a désigné un bureau avec une présidence collégiale, plus compatible avec les emplois du temps de chacun.

Pour remplacer Alain, il a bien fallu trois co-présidents : Olivier Carminati, Pascal Reydet et Didier Simoncini !

Alain Morino Ros reste au bureau comme trésorier, assurant ainsi au mieux la transition.

Dominique Bougeault Reydet devient secrétaire de l'association.

Cette nouvelle organisation fait entrer les adhérents au Conseil d'Administration. Bien entendu, le personnel du CHU qui composaient l'ancien CA reste en appui, comme autant de personnalités compétentes et c'est le Docteur Gauthier Deloquin qui représentera l'équipe du service de neurologie au Conseil d'Administration.

Le souhait est de laisser d'avantage de place aux adhérents car leur participation à la vie de l'association est essentielle.

Malgré les difficultés, c'est la vie qui permet d'avancer.

Pascal Reydet

La vie de l'association

Le programme de l'automne

01 octobre	Auxonne	L'AVC n'est pas une fatalité" - Conférence
02 octobre		Dijon Inauguration de la Maison des Associations
8 octobre	Divio	Permanence
15 octobre	CHU	Permanence
24 octobre	Marché de Dijon	Journée mondiale de l'AVC – Stand
4 novembre	Dijon	Rencontre à la MACIF
5 novembre	CHU	Journée mondiale AVC – Stand
21 novembre	Le Crusoé	Conseil d'administration
21 novembre	Le Crusoé	Conférence de Gauthier Duloquin
21 novembre	Le Crusoé	Repas annuel
31 novembre	Divio	Semaine Dijonnaise du handicap
10 décembre	Divio	Permanence
15 décembre	Dôle	Colloque Réseda
17 décembre	CHU	Permanence

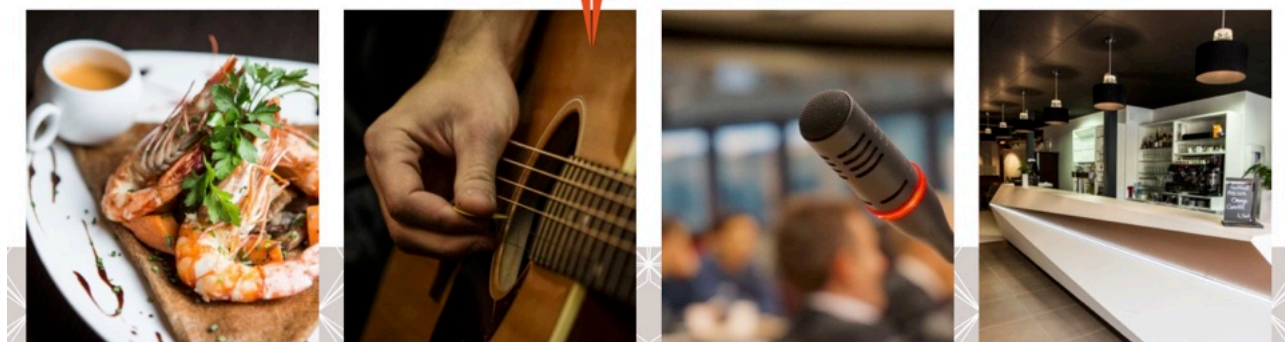
Vous pouvez participer à ces différentes animations et informations !

Repas de fin d'année : réservez votre date !

Comme chaque année, nous vous proposons de nous retrouver au Crusoé, pour un moment de convivialité. Ce sera aussi l'occasion de rencontrer et d'échanger avec le Docteur Gauthier Duloquin, du service neurologie du CHU.

Le 21 Novembre 2026 à 11heures

- 11 h Conférence - échanges avec Gauthier Deloquin
- 12h Déjeuner (les boissons et l'apéritif sont offerts par l'association)



168 rue de Longvic - Dijon

Le Colloque Reseda, pour ceux qui souhaitent y participer !

Nous serons présents pendant la journée, au côté de France AVC 39.

17ème Colloque

reseda
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Maladies Neuro-Évolutives :
Aidants et professionnels,
QUI PREND SOIN DE NOUS ?



15 Décembre 2026

 La Commanderie
2 Rue d'Azans,
39100 DOLE

8H30 > 17H00


À destination du grand public
et des professionnels de santé

GRATUIT pour le binôme aidant/aidé

JOURNÉE RETRANSMISE
EN DIRECT SUR NOTRE CHAÎNE :
BFCRESEDA
 **YouTube**

INSCRIPTION


ars
Agence Régionale de Santé

AG2R LA MONDIALE



Zoom sur une activité, les Groupes de paroles

Pourquoi? ?

Parce qu'après un AVC, les choses ne peuvent plus être tout à fait comme avant, il faut le comprendre et l'accepter.

Pour donner suite aux réunions de France AVC et aux rencontres avec patients et familles, il nous est apparu que la possibilité d'exprimer son vécu, qui est une condition importante pour reprendre confiance et estime de soi, était difficile une fois sorti du milieu hospitalier.

C'est pourquoi, depuis 2019, France AVC 21 a mis en place des groupes de paroles.

Il vous est proposé de participer à un nouveau groupe, qui sera formé de six personnes qui ressentent le besoin de cette démarche, souhaitent s'y investir et être présents aux six séances de deux heures proposées.

Qu'est-ce qu'un groupe de parole ?

Un groupe de parole est un espace de partage et de libre expression qui rassemble plusieurs personnes autour d'un même vécu/d'une même problématique. C'est un lieu d'accueil où chacun peut s'exprimer et (ou) écouter dans la confiance et la confidentialité.

Qui encadre les séances ?

Le groupe sera accompagné par une psychologue clinicienne qui sera garante de la bonne cohésion du groupe et qui aidera chacun à trouver sa place et à cheminer, dans l'écoute respectueuse et la bienveillance.

Afin d'assurer le cadre protecteur de cet espace de parole, le groupe sera « fermé » : c'est-à-dire qu'une fois constitué à la première séance, chaque participant aura SA place et personne ne pourra le rejoindre.

Où ?

Les rencontres auront lieu à l'Espace BAUDELAIRE
27 avenue Charles Baudelaire Dijon

Si vous souhaitez participer au prochain groupe qui débutera en janvier 2027, contactez :

Dominique Reydet : d.bougeault@gmail.com

Tél : 06 79 47 32 11

La maison des Associations, qui accueille nos réunions a été rénovée !

Elisabeth Deponge est allée à l'inauguration et nous raconte :



Nous avons été accueillis dans le nouvel amphithéâtre de 400 places, où malgré des sièges supplémentaires tout le monde n'a pu de s'asseoir.

Madame la Maire de Dijon. s'est d'abord félicitée du résultats des travaux effectués en deux ans, avec une réalisation, qui offrira plus d'espace aux utilisateurs. La ville de Dijon compte 4000 associations et peine à procurer une aide à chacune selon ses besoins bien qu'elle dépense de 25% de plus que la moyenne des villes de France.

Elle a insisté sur la nécessité pour les associations d'être efficaces et rigoureuses, d'envoyer le compte-rendu de

leur AG, ainsi que tous documents témoignant de leur participation à la vie de notre ville. L'espace de coworking portera le nom de « Bernard Yvray » en souvenir de son action pour tous les malades en tant que « Représentant des Usagers » au CHU. L'amphithéâtre portera le nom de « Simone Plessis », secrétaire du lycée Marcelle Pardé, résistante, déportée et morte à Ravensbrück.

Elle a ensuite remercié toutes les associations ayant participé au Grand Déj en insistant sur les valeurs humaines qui soutiennent la vie de chacun, en particulier en cette difficile période.

Après elle, le représentant du département a rappelé l'intérêt qu'il porte à cette Maison, reprennent les mots de citoyenneté, de solidarité et de fraternité employés par Madame la Maire.

Dans son intervention, Madame la Préfète a affirmé que les associations, avec toutes les valeurs humaines conjuguées, étaient le « déni du repli ».

Puis la plaque a été dévoilée, et cette inauguration s'est terminée par un vin d'honneur.

Elisabeth Deponge

Info : A la Maison des Associations, un nouvel espace de restauration, « **Le Bistrot 1901 by Acodège** », vous accueillera à partir de novembre, du lundi au vendredi, pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou simplement pour une pause-café. Il proposera des plats préparés sur place et sera placé sous le signe de l'écoresponsabilité, avec une attention portée aux circuits courts, aux produits locaux, à la qualité, aux saveurs et à l'équilibre alimentaire. Projet humain et inclusif, il permettra aux personnes accompagnées par l'ESAT Acodège de développer leurs compétences, de valoriser leurs savoir-faire et de prendre pleinement part à la vie de ce lieu et, plus largement, à celle de la ville.

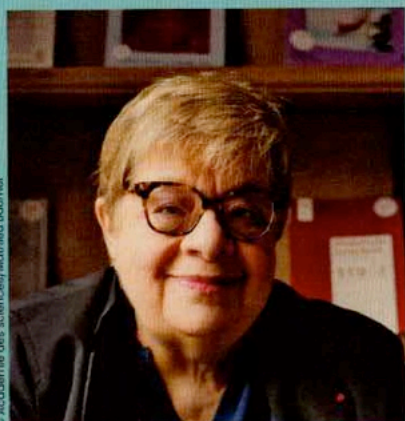
NOTRE DÉCRYPTAGE



Chaque trimestre, *Recherche & Santé* invite au débat.

Si vous avez des suggestions de sujets que vous aimeriez voir traités dans cette rubrique, n'hésitez pas à nous en faire part sur nos différents réseaux sociaux !

Lutter contre la désinformation en santé



© Académie des sciences / Mathieu Baumar

« LUTTER CONTRE LA DÉSINFORMATION EST UN ENJEU EXISTENTIEL POUR LA SANTÉ DES FRANÇAIS. »

Dominique Costagliola, co-auteur du rapport 2026 sur la désinformation en santé, épidémiologiste et biostatisticienne, directrice de recherche émérite à l'Inserm et membre du conseil de surveillance de la Fondation pour la Recherche Médicale, en partage ici les points saillants.

Consulter le rapport dans son intégralité



La désinformation en santé fragilise la confiance dans la science, met en danger la santé publique et complique les politiques de prévention et de soins. Pour y répondre, le gouvernement a publié un rapport détaillé sur la question*.

Prendre les bonnes décisions en santé exige de s'appuyer sur des bases solides. Dans le cadre de la mission confiée par le ministère de la Santé, nous avons réalisé plus de 150 entretiens auprès d'usagers du système de santé et des parties prenantes qui soignent, cherchent, informent, communiquent ou enseignent. Tous décrivent le même phénomène : depuis la crise de la Covid-19, la désinformation s'accélère et les réseaux sociaux en amplifient la diffusion. Les fausses informations deviennent un facteur de risque sanitaire : refus de vaccination, abandons de traitements, recours à de pseudo-thérapies. Elles constituent aussi un risque démocratique, en nourrissant la défiance envers les institutions. Une réponse prioritaire consiste à mieux organiser la parole scientifique. Les chercheurs, les médecins et les doyens d'université n'ont pas toujours le temps, ni les moyens, de produire à chaud des contenus pédagogiques chaque fois qu'une fausse information circule. Il faut passer d'une logique uniquement réactive à une logique d'anticipation : regrouper les expertises, coordonner les messages, sélectionner des sources argumentées et décider collectivement quand et comment communiquer, notamment en période de crise. Lutter contre la désinformation, c'est aussi renforcer l'esprit critique : donner des repères simples pour évaluer une information (qui parle, sur quelles données, avec quel niveau de preuve, quelles incertitudes), rappeler les réflexes de vérification et expliquer la méthode scientifique, y compris ses limites. Tout cela aide chacun à faire des choix éclairés pour sa santé. En rendant l'information plus lisible, plus rapide et mieux sourcée, on réduit le décalage entre le temps long de la recherche et la vitesse de propagation du faux. ■

* « Information en santé. Bilan des forces et des faiblesses. Recommandations pour une stratégie nationale d'information et de lutte contre la désinformation en santé », Mathieu Molimard, Dominique Costagliola, Hervé Maisonneuve, janvier 2026.

Le champ libre de Serge Guérin



La seniorisation de la société: soyons prêts!

Le terme de seniorisation veut traduire en un mot quatre mouvements: le volume d'une classe d'âge, sa proportion, l'allongement de la vie et la dénatalité. Jamais, dans l'histoire, ces quatre phénomènes se sont rencontrés simultanément. Nous comptons en France 15,3 millions de personnes de plus de 65 ans, contre seulement 5 millions en 1950. En 2070, il y en aura 21,2 millions. En termes de proportion, les plus de 65 ans sont aujourd'hui presque aussi nombreux que les moins de 20 ans (22,2 % contre 22,5 %), nous dit l'Insee. Et en 2070, on ne comptera plus que 16 % de moins de 20 ans pour 32 % de plus de 65 ans. L'espérance de vie (plus de 83 ans aujourd'hui contre une moyenne de 46 ans en 1900) change les perspectives et le rapport au temps. Enfin, depuis 2012, la France connaît une baisse de la natalité qui s'accélère depuis 2022. Ces quatre grandes transformations entraînent et entraîneront une bascule non seulement démographique, mais aussi sociale, culturelle ou encore économique, qui va nous obliger à inventer une société adaptée à tous les âges. Cela impliquera de changer de regard sur les seniors et de refonder la solidarité sociale d'une manière plus décentralisée, qui prenne en compte le dérèglement climatique, interroge le sens du travail et réinvente les rapports entre les générations. Impossible de faire comme si la seniorisation n'était pas en marche. Ce serait une faute de continuer de penser comme si nous étions encore au XX^e siècle. Heureusement, il y a des pistes: favoriser de nouvelles coopérations au plan local, impliquer davantage les seniors dans la vie de la cité, travailler plus longtemps, gagner en productivité, faire de la prévention à tous les âges une ambition nationale, utiliser l'IA pour débureaucratiser le pays, renforcer les politiques prédictives... Ne sommes-nous pas à un moment où il faudrait collectivement se retroucher les manches?

Serge Guérin est sociologue et professeur à l'Insee GE.

NOTRE TEMPS SEPTEMBRE 2026

Dites-moi tout Dr Olivier de Ladoucette



Les mille et une raisons de bien s'hydrater

En cette période de forte chaleur, il est encouragé de boire pour éviter la déshydratation. En réalité, cette recommandation de bon sens s'applique toute l'année. Une hydratation adéquate pourrait jouer un rôle bien plus important qu'on ne le pense sur la santé, en particulier sur la prévention des maladies cardio-vasculaires. Après avoir suivi des milliers d'adultes pendant vingt-cinq ans, des chercheurs ont découvert que les personnes bien hydratées ont moins de facteurs de risque (hypertension artérielle, cholestérol élevé, épaississement du muscle cardiaque) de troubles cardio-vasculaires. Les effets de la déshydratation ne se limitent pas au cœur. Un organisme insuffisamment hydraté favorise une concentration excessive de sodium dans le sang. Il en résulte une accélération du vieillissement cellulaire et une chronicisation de certains processus inflammatoires impliqués dans de nombreuses pathologies, comme le diabète de type 2, l'insuffisance rénale, ou certains troubles métaboliques. À long terme, la déshydratation pourrait discrètement favoriser l'apparition de différentes maladies chroniques et entraîner une mortalité précoce. La prévention est simple: boire de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, davantage en cas de chaleur ou d'activité physique, et veiller à avoir des urines claires. Les seniors doivent être particulièrement vigilants car leur sensation de soif est souvent éteinte. Pour connaître son niveau d'hydratation, il convient de surveiller le taux de sodium (NA, natrémie) lors d'une prise de sang, en veillant à ce qu'il ne dépasse pas 140 mmol/l. Hydrater régulièrement son corps, c'est soutenir ses reins, protéger ses artères et faire un geste concret envers sa santé sur le long terme.

Olivier de Ladoucette est psycho-gériatre.

► D^{re} Floriane Burgy : « C'est vraiment le médicament du XXI^e siècle »

La D^{re} Floriane Burgy, médecin du sport, spécialiste en médecine physique et de réadaptation, au CHU de Dijon, répond à nos questions.

Quels sont les bienfaits de l'activité physique et du sport ?

« Ils sont multiples : physiques, préventifs, thérapeutiques, psychiques, cela a un rôle social, etc. Les bénéfices de l'activité physique, on les voit d'abord sur le plan cardiovasculaire. Dans les études, il a été prouvé que cela diminue le risque d'événements cardio-vasculaires, donc d'infarctus, mais aussi les risques d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Ensuite, cela joue énormément sur le moral ; on peut toujours avoir le dicton suivant en tête : "Un esprit sain dans un corps sain". L'activité physique diminue le risque [de] certains cancers, notamment ceux du sein et du colon. Cela joue aussi sur l'amélioration de la mémoire, pour la lutte contre le diabète de type 2, contre l'ostéoporose... Globalement, l'activité physique permet vraiment de diminuer la prise de médicaments. C'est vraiment le médicament du XXI^e siècle. Ça ne coûte pas cher, c'est facilement applicable et avec beaucoup de bénéfices, qui vont bien au-delà de la simple maladie. Il y a énormément de prise de médicaments que l'on pourrait limiter si toutes les personnes faisaient de l'activité physique, avec une alimentation variée et équilibrée... »

Comment les professionnels de santé peuvent-ils motiver les patients ?

« Telle ou telle activité physique doit être déterminée en fonction du profil psychologique du patient. Il faut réussir à déterminer ce qui peut leur faire plaisir, constituer un bien-être pour les motiver à s'y remettre. Il faut éviter que ce soit un fardeau et y aller progressivement pour ne pas se blesser. Si pour eux, c'est le rôle social qui est important, il est vrai que cela peut leur

« Ça ne coûte pas cher, c'est facilement applicable et avec beaucoup de bénéfices [...] »
D^{re} Floriane Burgy



Floriane Burgy est médecin du sport, spécialiste en médecine physique et de réadaptation au CHU de Dijon. Photo DR

permettre d'être avec des amis, de rencontrer des nouvelles personnes, etc. Pour certains, une activité physique comme la course à pied va être un moment de "off", à eux, que l'on s'offre dans une journée chargée, où l'on peut écouter de la musique, ne penser à rien ou au contraire réfléchir... La course à pied, les sports collectifs peuvent être ludiques. Après, ce qu'il faut surtout, c'est ne pas culpabiliser le patient qui ne fait jamais d'activité physique. Il ne faut pas lui faire peur. Ce ne serait pas constructif. Il faut lui faire prendre conscience, par lui-même, des intérêts. Ce que je conseille aussi souvent, c'est de trouver un binôme ou de s'inscrire dans un club pour s'y mettre, c'est plus motivant. Le tout sachant qu'il est important d'être accompagné par un professionnel de la santé. »

Existe-t-il des dispositifs spécifiques dans la région ?

« Il est possible d'avoir des ordonnances d'activité physique, comme un médicament. Dans la région, il y a le réseau "sport-santé", le conseil régional de Bourgogne-Franche-Comté prend en charge 50 % de l'inscription la première année dans un club qui propose ce type de prise en charge. »

Quels sont les activités physiques et les sports les plus accessibles ?

« Sans aucun doute, je vous réponds avant tout la marche, qui est le plus simple à mettre en œuvre au quotidien. Cela peut être de s'arrêter un arrêt de tram ou deux avant sa destination, d'aller au travail en faisant l'aller à pied et le retour en tram, de prendre le

« La meilleure activité physique quotidienne, c'est tout bête, mais c'est aussi de prendre les escaliers. »

D^{re} Floriane Burgy

vélo pour le trajet domicile-travail, etc. La meilleure activité physique quotidienne, c'est tout bête, mais c'est aussi de prendre les escaliers. En termes de temps-rendement, c'est excellent. C'est très efficace pour l'activité cardio-respiratoire et musculaire. Ensuite, bien sûr, il y a la randonnée et la course à pied, où il suffit d'acheter des chaussures. Moi, j'aime bien aussi proposer aux patients tout ce qui est yoga, Pilates, gymnastique sachant, en revanche, que cela représente un coût plus élevé, mais cela a le bénéfice d'être en groupe et plutôt bien encadré en général. »

► Question web

Pratiquez-vous une activité physique régulière ?

14 % Oui, par passion

41 % Oui, pour ma santé

45 % Non

Votants : 4 613.

Vie pratique

Attention à la fin de validité des cartes d'invalidité et de stationnement cartonnées au 21 décembre 2026 !



Les anciennes cartes de priorité, d'invalidité et de stationnement délivrées sous format cartonné d'avant 2017 cesseront définitivement d'être valables le 31 décembre 2026.

Ces cartes sont remplacées par une carte mobilité inclusion et une carte de stationnement au format carte bancaire avec votre photo au verso.

Cette substitution obligatoire vise à moderniser les titres. L'utilisation d'une ancienne carte après l'échéance légale expose les usagers à la perte de leurs avantages fiscaux ou d'accès prioritaire, ainsi qu'à de lourdes amendes en cas de stationnement.



Si vous n'avez pas encore de cartes au format bancaire et compte-tenu des délais de traitement, il est urgent de faire votre demande auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées !

Les frais en cas d'hospitalisation et de passage aux urgences ont augmenté le 1er mars

Publié le 03 mars 2026 - Service Public / Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Lorsque vous êtes hospitalisé, un forfait hospitalier vous est facturé. Son montant a augmenté le 1er mars, de même que le forfait patient urgences. Service Public vous explique.

Le forfait hospitalier représente votre participation financière aux frais d'hébergement et d'entretien liés à votre hospitalisation. Il est dû pour chaque journée d'hospitalisation, y compris le jour de sortie.

Ce forfait n'est pas remboursé par l'Assurance maladie. Il peut être pris en charge par votre complémentaire santé, en partie ou en totalité, si le contrat que vous avez souscrit le prévoit.

Depuis le 1er mars, le forfait hospitalier s'élève à :

- 23 € par jour en hôpital ou en clinique, contre 20 € auparavant.
- 17 € par jour dans le service psychiatrique d'un établissement de santé, contre 15 € auparavant.

A noter

Vous n'avez pas à payer le forfait hospitalier dans certaines situations, notamment si :

- vous êtes hospitalisée pendant les 4 derniers mois de votre grossesse, pour l'accouchement ou pendant les 12 jours après l'accouchement;
- votre bébé est hospitalisé dans les 30 jours suivant sa naissance ;
- votre hospitalisation est due à un accident du travail ou à une maladie professionnelle ;
- vous bénéficiez de la complémentaire santé solidaire (<https://www.service-public.govv.fr/particuliers/vosdroits/F10027>) ou de l'aide médicale de l'État (<https://www.service-public.govv.fr/particuliers/vosdroits/F3079>)

L'apophtegme proposé par Alain



Au débat : parking du CHU payant, pas payant ?

Le coup de gueule de Jean Pierre à propos du stationnement au CHU de Dijon



Comme la plupart d'entre nous je suis titulaire de la carte CMI si celle-ci nous permet de bénéficier du stationnement (en surface) gratuit en ville ; alors comment comprendre que lorsque l'on doit se rendre au CHU (consultations, examens) nous sommes obligés de payer sans parler de la difficulté à trouver une place disponible si ce n'est sur le parking « visiteurs » très éloigné des bâtiments., dans lesquels on doit se rendre. c'est un aller retour difficile pour des personnes à mobilité réduite. Chercher l'erreur...

En réponse, le témoignage de Pascal



La gratuité, c'est bien mais ça profite aux premiers arrivés ! Avant le paiement, le parking du CHU était toujours plein et bien souvent avec des voitures de personnes qui n'avaient rien à faire au CHU. Nous allons fréquemment à des consultations et voici comment nous pratiquons. Nous avançons jusqu'à la guérite située au bout de l'allée de droite en bas du parking visiteur. Il suffit d'annoncer une consultation personne à mobilité réduite à l'interphone pour que le gardien ouvre la barrière. Nous sommes alors autorisés à aller sur le parvis, juste à l'entrée de l'hôpital sur une des places PMR disponibles. Le stationnement est gratuit pour les PMR pendant 45 minutes, ce qui est de notre point de vue un peu trop court. Il est vrai qu'au delà il faut payer 3€ mais c'est le seul moyen d'éviter les voitures ventouses et d'avoir l'assurance que des places sont toujours disponibles. Imaginons des PMR qui viendraient stationner en gratuité illimitée pour une hospitalisation de plusieurs jours, le parking du parvis serait plein en permanence ! Avec ce système, nous avons toujours eu de la place. Il nous est arrivé une seule fois de payer le complément sur au moins une dizaine de consultations.



A propos du « Vaisseau »

Le numéro d'automne du « Vaisseau » est le premier d'une nouvelle formule évidemment perfectible. N'hésitez pas à faire part de vos remarques, critiques et propositions d'améliorations.

L'objectif est d'ouvrir d'avantage ces pages aux adhérents, car ce journal est d'abord le vôtre.

Vous pouvez envoyer vos témoignages, vos états d'âme, une photo, un dessin, un poème, une recette de cuisine, vos coups de coeur pour un concert, une expo, un film ou un livre...

Les compte-rendus des différents évènements concernant l'association sont également les bienvenus.

Je m'occupe désormais de la rédaction et de la mise en forme des articles publiés dans ce journal.

Je suis à votre disposition:

Pascal Reydet

0667147287

pascal.reydet@gmail.com



L'automne arrive !