APNÉES GRAND-EST
Lorraine

# La Bouffée d'Air

## BULLETIN D'INFORMATIONS

N°19 Janvier 2021

Page 1 Sommaire
Cascade de la Pissoire
*Le Haut du Tôt (Vosges)*

Page 2 Éditorial

Page 3 Représentation des Usagers
Prothèse de hanche

Page 4 La fibrillation atriale
Nos Amis Routiers

Page 5 Compte Rendu AG 2020
Rapport financier

Page 6 Poème d'actualité
Bulletin d'adhésion

Page 7 Ils ont testé pour vous
Conseil d'Administration

Page 8 Agenda / Permanences


« Le vrai nom du dévouement
c'est le désintéressement »

Victor Hugo

# EDITORIAL

Pour beaucoup d'entre nous, l'année 2020 aura été une année noire. Certains sont ou ont été atteints directement par la maladie, ou ont subi la perte d'un proche, voire les deux. Au nom de l'association Apnées Grand Est Lorraine, je présente aux personnes éprouvées mes sincères condoléances.

D'aucuns pourraient penser qu' AGE Lorraine a passé une année « blanche » : Pas de conférences, de forums, ou de permanences depuis le mois de mars. Mais, malgré tout, nous avons tenu notre Assemblée Générale, prévue le 14 mars et reportée au 17 octobre 2020, juste avant le deuxième confinement. La participation était certes réduite mais accompagnée d'une visioconférence. Comme toujours l'ambiance était excellente et nous avons conclu par un très bon repas. Beaucoup d'entre vous ont renoncé à assister à ce rendez-vous, car « personnes à risque ». J'aurai grand plaisir à vous accueillir à la prochaine AG, en 2021, (vraisemblablement à la même période, en automne).

En ce qui concerne les conférences et les forums, impossible de ne pas les annuler. Mais pour les permanences, elles ont été assurées par téléphone, un certain nombre de personnes en ont bénéficié. Nous avons fait tout notre possible pour répondre au mieux à leurs demandes.

D'autre part, en début d'année, nous avions lancé une enquête pour évaluer l'impact de la sensibilisation des conducteurs PL et Bus commencée de la même façon huit ans plus tôt. La collecte des questionnaires s'est terminée juste avant le premier confinement. La saisie a été réalisée par Mme CHERY, d'ARAIRLOR, en télétravail, sous le contrôle du Dr CERVANTES et du Pr CHABOT.

Effectuée dans un secteur où la sensibilisation a été diffusée régulièrement pendant les stages FCO, Formation des Conducteurs obligatoire, tous les cinq ans, cette enquête nous permet de constater le bien-fondé de la démarche. Le nombre des stagiaires ignorant la maladie a été divisé par deux, et celui des conducteurs appareillés est passé de 3 % à 6 %. On constate cependant, que parler du SAS devant une assemblée de professionnels de la route, entraîne toujours une certaine réticence par rapport au fameux passage devant une commission du permis de conduire. Cette démarche concerne tous les usagers de la route et pourrait, en cas d'accident très grave, mettre en cause la validité du permis de conduire d'une personne appareillée PPC, même si elle n'a aucune responsabilité dans l'accident ?????

C'est pourquoi, confortés par le résultat de cette enquête, qui établit l'utilité de la démarche, avec le soutien de tous les médecins, pneumologues, cardiologues, neurologues, spécialistes du sommeil qui nous accompagnent depuis des années, de la FNTR-FNTV, Fédération Nationale des Transporteurs Routiers et Voyageurs, d'AFT, qui chapeaute la formation des conducteurs, et également de celui des associations de patients, UPPC Alsace, AIRAS Nancy, nous avons décidé qu'il était nécessaire : D'une part de faire en sorte que cette sensibilisation soit diffusée au plan national et qu'elle soit incluse obligatoirement dans les stages FCO. Et d'autre part, de proposer au Parlement une révision de la loi sur le permis de conduire, devenue totalement obsolète, vu les progrès conséquents réalisés concernant le suivi des patients. Dès que la situation le permettra, nous contacterons les élus parlementaires susceptibles de nous aider à mener à bien cette démarche et à faire évoluer la loi.

Les associations comme la nôtre, sur le Grand Est, peuvent s'appuyer actuellement sur le soutien inconditionnel de plus de 700 adhérents, cette force peut et doit encore s'amplifier car chaque adhésion compte. Merci de nous accorder votre confiance.

L'année aurait dû être riche en événements :
Nous avons participé **le 29 février**, à l'Assemblée Générale AIRAS, à NANCY.
**Le 28 août**, à l'Assemblée Générale d'ARAIRLOR, qui nous a octroyé une subvention de 1000 euros. Merci au Pr François CHABOT.
**Le 17 octobre**, nous avons organisé notre A.G. comme cité ci-dessus.
Nous nous devons de remercier tous ceux qui nous accordent leur confiance et qui avaient prévu d'associer AGE Lorraine à leur manifestation :
**Le 13 mars**, journée portes ouvertes CEREVES, service pneumologie au centre hospitalier de CHÂTEAU SALINS.
**Le 18 mars**, invitation du Dr Jean Luc SCHAFF à participer en tant que patient expert, sur le thème « NUITS BLANCHES ET IDÉES NOIRES » au CHRU de NANCY.
**Le 3 avril**, conférence sur le SAOS, avec la participation du Dr Christophe PRZYCHOCKI suite à l'invitation de AROPA, Association des Retraités d'Organismes Professionnels de l'Agriculture, lors de leur Assemblée Générale à REMILLY.
**Les 19 et 20 juin**, Le Dr Jean Claude CORNU nous avait invités à participer aux RENCONTRES MÉDICALES GRAND EST à VERDUN.

Enfin, merci à nos médecins référents, les Drs Pierre CERVANTES et Magalie MERCY et au Dr Stéphane MARIOT qui aurait dû animer la conférence lors de notre AG. Ce n'est que partie remise.

Comme chaque année, je vous présente mes meilleurs vœux. Difficile d'oublier 2020, mais souhaitons que 2021 soit bien meilleure.

Très bonne année à toutes et à tous.

Pour suivre nos actualités, vous pouvez toujours consulter notre site **« www.apneesdusommeil-lorraine.com ».**

# PROTHÈSE DE HANCHE « JE ME FAIS OPÉRER »

Souvent qualifiée de spectaculaire par ceux qui en ont bénéficié, la prothèse de hanche est l'intervention orthopédique la plus fréquente. Chaque année, 140 000 personnes sont opérées.

Un acte presque de routine, à ne pas banaliser pour autant.

L'opération est proposée quand l'articulation est abîmée, le plus souvent en raison d'une arthrose, une polyarthrite rhumatoïde ou une fracture. Lorsque le handicap qui en résulte empêche de mener normalement ses activités, que les douleurs sont trop importantes et qu'aucun traitement médical n'améliore la situation, la chirurgie s'impose. Elle consiste à placer une tige dans le fémur, qui s'articule dans une demi-sphère implantée dans l'os iliaque pour remplacer le cartilage et l'os endommagés.

L'âge moyen auquel la prothèse est posée est de 68 ans, mais on peu en poser aussi bien à des personnes âgées de 40 ans qu'à plus de 90 ans. Si l'état de santé général le permet et que cela améliore la qualité de vie, il ne faut pas hésiter.

Composition : Le couple métal-polyéthylène et la céramique sont les matériaux phares, le choix étant fait en fonction des activités et de l'âge du patient. La céramique, quasi inusable, ne détériore pas l'os et résiste particulièrement bien aux chocs. Elle a aujourd'hui la faveur des chirurgiens chez les patients jeunes ou très actifs. Le métal, dans certains cas, peut s'user et générer des débris entraînant le descellement de la prothèse, mais il est très solide aussi. D'une manière générale, il est très rare qu'il y ait ensuite besoin d'une ré-opération. L'ajout de zircone dans la formule de la céramique améliore davantage encore sa solidité.

La cicatrice : Dans la majorité des cas, l'incision est limitée à 10 cm environ, assez pour introduire les instruments et placer la prothèse sans abîmer muscles et tendons. c'est une chirurgie appelée « mini-invasive ».

Récupération : Bouger dès que possible ! Pratiquée sous anesthésie générale ou rachianesthésie, l'intervention dure moins d'une heure et permet, le jour même, de se lever et de faire quelques pas avec un kinésithérapeute et/ou une infirmière. C'est un effet positif de la chirurgie mini-invasive, qui limite les douleurs postopératoires et accélère la récupération, avec un séjour hospitalier généralement écourté à deux ou trois jours.

Certains sont même opérés en ambulatoire. Bouger vite permet de garder de bons muscles, l'articulation est bien maintenue, ce qui réduit le risque de luxation. En cas de besoin, le programme Prado chirurgie, (Programme de retour à domicile), mis en place en 2012 par l'Assurance maladie, organise les rendez-vous médicaux et les aides au quotidien, facilitant le retour à domicile, en 2018, 69 000 personnes en ont profité.

**Suites opératoires :** Des douleurs, principalement dues au traumatisme musculaire, peuvent persister quelques semaines. Les antalgiques les soulagent bien, l'application d'une poche de froid aussi. Les complications (vasculaires notamment) sont rares, un traitement anticoagulant préventif met à l'abri d'une phlébite. Après l'intervention, bouger doucement est essentiel pour remettre l'articulation en fonction et faire travailler les muscles stabilisateurs de la hanche. Rien de mieux que la marche, à pratiquer chaque jour, progressivement. La reprise d'une activité professionnelle est possible deux mois (travail sédentaire) à quatre mois (port de charges) après l'opération.

Quant au sport, en dehors de la corde à sauter et du saut en parachute, proscrits, mieux vaut attendre trois semaines pour la natation et le vélo d'appartement, deux mois pour le yoga et la gymnastique et quatre mois pour la course à pied et le vélo de route.

À bannir : Le croisement des jambes, qui risque de déboîter la prothèse.

Le coût : Le tarif de l'opération est variable, les dépassements d'honoraires fréquents. Pour éviter les mauvaises surprises :

- vérifier sur le site « www.ameli.fr » si l'hôpital pratique ou non des dépassements ;
- éplucher le devis (obligatoire) remis par le chirurgien ;
- contacter sa mutuelle pour chiffrer ce qui restera à charge. Rien n'empêche de consulter plusieurs chirurgiens et de comparer les devis.

Source « NOTRE TEMPS »

# LA REPRÉSENTATION DES USAGERS

Malgré la conjoncture, l'action de nos Représentants des Usagers au sein de la Clinique Claude BERNARD à METZ a été très importante :

- Tenue de neuf permanences les premiers jeudis du mois en présentiel, période hors confinement.
- Un Passeport Terrain : Présentation de notre action auprès du personnel nouvellement engagé. Cette démarche fut suivie de quatre RDV avec des patients ayant rencontré un problème.
- Un CME, Comité Médical d'Établissement : Rencontre avec tous les médecins.
- Une réunion pour la présentation aux nouveaux cadres.
- Deux COPIL Comité de Pilotage (un en visioconférence) : Présentation de l'action en faveur des patients suivie d'un rapport envoyé à l'ARS en fin d'année.
- Quatre réunions COVIRIS, Comité de Vigilance et des Risques, (deux en visioconférence).
  Elles concernent la sécurité en rapport avec tous les produits distribués aux patients (médicaments, repas etc.) et la prévention des risques (rayons X, maladies nosocomiales etc.).
- Dix-sept CDU Commission de défense des Usagers, pour des patients ayant eu un problème durant leur hospitalisation et souhaitant une indemnisation, (assistance au montage du dossier).

  Concernant UNEOS - HP Metz, nous avons participé à deux CDU, (dont une en visioconférence), aux Conseils d'Administration les 20 mai et 16 décembre 2020, et à l'Assemblée Générale le 23 septembre 2020.

# Lorsque votre cœur s'emballe

## « le syndrome de l'apnée du sommeil facteur de risques »

**La fibrillation atriale « FA » est un trouble du rythme cardiaque peu connu, qui touche pourtant entre 900 000 et 1,5 million de Français et augmente le risque d'accidents vasculaires cérébraux « AVC ».**

La fibrillation atriale : C'est le trouble du rythme cardiaque le plus fréquent.

Dans le cœur, les oreillettes, qui reçoivent le sang avant de le transmettre aux ventricules, se contractent sous l'effet d'une onde électrique. En cas de fibrillation atriale, cette activité électrique est complètement désorganisée. L'oreillette ne se contracte plus, elle bat de manière totalement chaotique. La fréquence cardiaque devient alors plus rapide et plus irrégulière.

D'après le Pr Jean-Claude Deharo, de l'hôpital de la Timone à Marseille, la fibrillation atriale touche particulièrement les personnes au-delà de 50 ans, d'autant plus que l'âge avance. Il y a cependant d'autres facteurs de risques, l'hypertension artérielle, le surpoids, la consommation excessive d'alcool ou encore **le syndrome d'apnée du sommeil**. La fibrillation atriale peut provoquer un AVC ; le risque est multiplié par 5 et près d'un diagnostic de fibrillation atriale sur trois intervient à l'occasion d'un passage à l'hôpital, impliquant souvent les urgences, à la suite d' un AVC *(Enquête Ipsos 2019).*

Le Pr nous explique : Quand les oreillettes perdent leur activité contractile, elles ne brassent plus le sang et des caillots peuvent se former dans leurs cavités. Un caillot formé dans l'oreillette gauche ira dans le ventricule gauche et pourra ainsi être éjecté vers le cerveau. La fibrillation atriale peut également être associée à un risque d'insuffisance cardiaque, de déclin cognitif, voire de syndrome dépressif.

Le patient ressent des palpitations. L'expression souvent employée est « mon cœur bat la chamade » ! Il y aussi souvent une fatigue et des difficultés à l'effort, (moins d'envie de monter les étages à pied…). Certains patients n'ont en revanche aucun symptôme. En cas de doute, il faut en parler avec son médecin traitant.

Le diagnostic : Le médecin analyse les symptômes et prend le pouls. S'il est irrégulier, le diagnostic de fibrillation atriale sera confirmé par un électrocardiogramme (ECG).

Le traitement : En fonction du patient (âge, éventuelles pathologies), les médecins peuvent proposer un traitement anticoagulant, pour protéger de l'AVC. Pour traiter les symptômes de fatigue et de palpitations, le cardiologues peut prescrire des médicaments antiarythmiques, voir certaines interventions et la mise en place d'un traitement par PPC.

Plus tôt la maladie est diagnostiquée, mieux elle est traitée.

Source Notre Temps Pr J-C DEHARO

# Nos amis routiers / Ça passe ou ça casse !

La sensibilisation a prouvé son efficacité après huit ans d'existence, le nombre des conducteurs appareillés PPC a été multiplié par deux, tout comme celui des personnes ayant connaissance de la maladie. Il est évident, que cette démarche doit impérativement être réalisée à l'échelon national, et rendue obligatoire lors des stages quinquennaux FCO, Formation des Conducteurs Obligatoire.

Les instances du transport, FNTR-FNTV, Fédération Nationale des Transporteurs Routiers - Voyageurs et AFT qui gère la formation de tous les professionnels du transport devraient nous assister pour mener à bien cette action.

Nous allons en même temps proposer une modification de la loi concernant le permis de conduire.

Aujourd'hui, toute personne diagnostiquée « apnéique » nécessitant un appareillage PPC, doit remettre son permis en préfecture et le récupérer après un passage devant une commission qui doit établir que le traitement est efficace et bien suivi. Sous couvert du secret professionnel, le médecin prescripteur ne peut dénoncer le patient, et pratiquement aucun ne fait une démarche qui

pourrait le priver de son permis pendant plus de deux mois. De fait, le professionnel de la route pour qui le permis de conduire est indispensable préférera occulter le problème.

Quelques chiffres, depuis huit ans, la sensibilisation a été diffusée devant environ 7 000 conducteurs, dont 4 500 par le centre Trans-Formation du groupe MAUFFREY, à St Nabord (88) et à Hauconcourt (57). C'est au sein de cette structure que nous avons réalisé l'enquête début 2020, encore merci à la direction et aux formateurs qui ont permis sa réalisation.

Pour conclure, l'objectif de notre démarche est de passer de 1 accident sur 3 dû à la somnolence à 1 sur 4. Un dernier chiffre, il y a en France environ 590 000 chauffeurs, vaste programme !

# Compte rendu de l'A.G. 17 octobre 2020

*La 15e Assemblée Générale d'AGE Lorraine s'est tenue le 17 octobre 2020 à RUGY-ARGANCY.*
*Le président Raymond FISCHER ouvre la séance, il remercie en particulier :*
*Le Restaurant « LA BERGERIE » qui nous accueille pour la quatrième fois.*
*Le Dr Pierre CERVANTES, notre fidèle médecin référent, qui répond toujours présent, (au sortir d'une période très éprouvante pour lui), aurait du être présent aujourd'hui, mais il a eu un empêchement.*
*Le Dr Stéphane MARIOT, qui devait animer une conférence sur le sommeil « artificiel » avec prise de médicaments et le danger que cela représente. RDV est pris pour l'AG 2021.*
*Les représentants des associations : Mme Sylvie CHERY GAUDRON d'ARAIRLOR, actuellement notre unique partenaire financier, Mme Mireille SCHMITZ, présidente d'UPPC Alsace. M. Philippe DA-SOLER président FNTR-FNTV Fédération Nationale des Transporteurs Routiers et Voyageurs. Et bien sur, tous les adhérents et administrateurs, en présentiel ou en visioconférence.*
*Enfin, merci à Loïc MULLER, délégué commercial d'ASTEN et à son technicien qui comme chaque année viennent nous présenter les nouveautés concernant le traitement du SAOS.*

## 1- Approbation du procès-verbal

Le compte-rendu de la dernière Assemblée Générale du 30 mars 2019 a été porté à la connaissance des adhérents par la « Bouffée d' Air » N° 18. En accord avec l'assemblée, il a été proposé de ne pas procéder à sa lecture intégrale. Le procès-verbal de notre AG est approuvé à l'unanimité

## 2- Rapport moral 2019

Le président déplore la mise en veilleuse de la plupart de nos activités, conférences, forums...
Les permanences sont assurées uniquement par téléphone. Il liste succinctement les différentes manifestations organisées en 2019 :
**2 mars**, obtention de l'agrément régional ARS. Arrêté N° 2020/0879 du 2 mars 2020.
**23 mars**, participation à l'Assemblée Générale AIRAS à NANCY.
**30 mars**, Assemblée Générale AGE Lorraine à RUGY
**31 mars**, marche du cœur à JARNY.
**13 avril,** participation à l'Assemblée Générale UPPC Alsace à KINTZHEIM.
**28 mai**, mise en place de notre stand à la journée de la pneumologie à l'hôpital Robert SCHUMAN.
**3 octobre**, conférence débat avec le Dr MARIOT à NAIVES-ROZIÈRES, Meuse, sur invitation de la Mutelle Générale de BAR LE DUC.
**7 octobre**, animation d'un forum à VITRY-SUR-ORNE dans le cadre de la semaine bleue.
**13 novembre**, conférence débat à DIEUZE avec le Pr VESPIGNANI.
**15 novembre**, compte-rendu sur la sensibilisation des professionnels de la route à l'Assemblée Générale FNTR-FNTV Moselle et Meuse.
**26 novembre**, séance d'éducation thérapeutique sur le SAOS avec le Dr PRZYCHOCKI à DIEUZE
**5 décembre**, conférence débat à VERDUN, avec le Dr MARIOT, sur invitation de GROUPAMA MEUSE.

## 3- Rapport financier

| RECETTES 2019 | | DEPENSES 2019 | |
|---|---|---|---|
| Cotisations adhérents | 3 000 € | Frais de gestion courante | 3 877 € |
| Subventions | 0 € | Manifestations : conférences, | |
| Produits divers | 2 000 € | forums, assemblée | 1 443 € |
| Dons manuels | 2 798 € | Frais permanences, routiers, comité | 2 813 € |
| Produits financiers | 0 € | | |
| **Total** | **8 398 €** | **TOTAL** | **8 133 €** |
| **RESULTAT (excédent)** | **265 €** | | |

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

## 4- Budget prévisionnel de l'année 2020

Le trésorier présente le budget prévisionnel 2020, il est approuvé à l'unanimité.

## 5- Rapport des Réviseurs aux comptes

Les réviseurs aux comptes déclarent que les comptes ont été bien tenus, qu'ils sont réguliers et sincères, et donnent une image fidèle du résultat des opérations de l'année 2019 ainsi que de la situation financière et patrimoniale de l'association. Ils demandent à l'assemblée de donner quitus au trésorier et le remercient pour le travail accompli au sein de l'association.

## 6- Election des réviseurs aux comptes

M. DURING et M. PIERROT se proposent de continuer à leur poste de réviseurs aux comptes. L'assemblée vote à l'unanimité la reconduction des réviseurs aux comptes.

## 7- Montant de l'adhésion 2021

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

## 8- Communication

Projet de création de permanences à CHÂTEAU-SALINS et DIEUZE, en attente pour le moment.

## 9- Renouvellement du tiers sortant et examen de nouvelles candidatures :

Jacques MARÉCHAL, Gérard ZINS, Bernard SCHONS, Auguste RUPPEL et Raymond FISCHER sollicitent le renouvellement de leur mandat et Claude JACQUES propose sa candidature.
Approbation à l'unanimité.

## 10- Projets et perspectives 2020

La conjoncture ne permet pas l'élaboration de projets, si ce n'est sur la suite à donner à l'action menée depuis plus de huit ans en faveur des conducteurs routiers et bus. Toute l'actualité sur le sujet est longuement abordée dans l'éditorial et la page « Nos amis routiers ».

## Questions diverses et clôture de la séance :

En l'absence de médecin, il n'y a pas de questions, les participants sont donc invités à prendre connaissance des nouveautés chez le prestataire présent et à rejoindre la salle de restaurant.

# Poème d'actualité

*Fidèle à son destin la terre poursuit sa ronde,*
*Insouciante et loin des malheurs de ce monde.*
*L'hiver est terminé et le printemps revient.*
*Il sera singulier, celui de 2020.*

*Un calme impressionnant règne dans les cités,*
*Au sein de leurs maisons, les gens sont confinés.*
*Il fuient la contagion de l'ennemi qui tue,*
*La science est impuissante, le virus a vaincu.*

*La loi de la nature n'obéit à personne,*
*N'obéit qu'aux saisons et commande les hommes,*
*Tous les arbres fruitiers se couvriront de fleurs,*
*Alors que dans le monde, l'économie se meurt.*

*L'hiver a été doux, les pelouses sont vertes,*
*Le printemps les décore de jolies pâquerettes,*
*Vision apaisante pour humains angoissés*
*Qui toussent et étouffent, qu'on aide à respirer.*

*Dans ce contexte triste, la beauté du printemps*
*Ne sera que regrets dans le confinement.*
*L'aubépine et la rose, l'œillet, le seringa,*
*Lâcheront leurs senteurs loin de nos odorats.*

*Le soleil resplendit, les jours ont allongé !*
*Les parcs sont désertés, les bancs inoccupés.*
*Du coronavirus, les terriens se protègent*
*Pour sectionner la chaîne des malades en cortège.*

*Les oiseaux insouciants continuent de chanter*
*le merle vocalise, met un peu de gaîté.*
*Quelqu'un à sa fenêtre sort la tête de l'ombre,*
*Dans sa petite chambre, l'ennui est à son comble.*

*On évite les contacts, on ne s'embrasse plus,*
*Chacun son petit geste, poignée de main exclue,*
*Masque et gants désormais, et c'est obligatoire :*
*Éternuer dans son coude et jeter son mouchoir.*

*Hommage soit rendu aux soignants et consorts*
*Se chargeant des malades, risquant un mauvais sort.*
*Avec des protections qui font parfois défaut,*
*Pour gagner la bataille sur ce cruel fléau.*

André PLANCHOT,
97 ans

Source journal « LE CHÊNE VERT »

## 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 0300 0201 4970 137 - BIC CMCIFR2A

Fait à ..... le ...../...../.....

Signature

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

## Appel à nos membres

*Dans une association comme la nôtre, il y a des bénévoles qui arrivent et d'autres qui se désengagent, c'est une « respiration » normale et saine. Si vous vous sentez la vocation à devenir actifs dans l'association, il suffit de nous le signaler, dites nous ce que vous aimeriez faire, vous serez le ou la bienvenu(e).*

**Apnées Grand Est - Section Lorraine**
**4a Grand Rue - 57780 ROSSELANGE**
**Tél. : 06 10 44 72 56 - 06 74 60 89 27 - contact@apneesgrandest.com**
**Site Internet : www.apneesdusommeil-lorraine.com**

# Ils ont testé pour vous

Depuis plusieurs années, nous avons consacré une page de notre revue à un test concernant une nouveauté dans le traitement des apnées du sommeil. Dans la BA N° 17, un membre du CA, Gérard, avait testé le « tube NASTEN », une petite partie de plaisir qui l'avait conduit pendant une semaine à s'enfiler des tubes, de différentes longueurs, dans une narine. Avec le concours de son épouse, il en était arrivé à la conclusion que ça n'était pas très efficace et surtout très désagréable.
Cette année, il a fait encore plus fort, il a testé pour nous, « la covid 19 et la PPC ». Après un séjour à l'hôpital puis plusieurs semaines pour récupérer tout ou partie de ses neurones, dixit.
Il a tenu, pour nous rassurer, à informer par courrier, notre équipe sur l'épreuve qu'il venait de subir.
Nous avons décidé de vous faire partager l'intégralité de son message.

## Deux machines à dormir

J'ai été atteint de la covid 19 et hospitalisé à l'hôpital de Mercy le 30 mars. Je n'ai qu'un souvenir flou des deux premiers jours. Ensuite j'ai réalisé que j'étais dans une chambre à isolement complet où seuls pénétraient les soignants équipés de masques, lunettes et sur-blouses. Pendant dix jours je ne verrai jamais le visage d'aucun d'eux. J'ai été soigné par des extraterrestres, soumis à des contraintes sanitaires implacables. Après chaque passage dans la chambre ils jetaient leurs vêtements protecteurs contaminés pour revêtir de nouvelles protections stériles. Je remercie infiniment ces personnes qui se sont dévouées pour des malades comme moi.

Lorsque je me suis senti stabilisé, je me suis souvenu qu'à la maison, je dormais avec une machine PPC et que je l'avais prise avec moi lors d'une précédente hospitalisation. Avec l'accord de l'hôpital, j'ai demandé à ma femme de m'apporter la machine. En plein confinement, ce n'était pas chose aisée. Elle a déposé la machine à l'accueil d'où elle a été acheminée à ma chambre.

Mais quand j'ai voulu l'utiliser j'ai eu l'impression qu'elle était en panne car je ne pouvais pas respirer avec. J'étouffais littéralement sous le masque. Sans doute le transport avait-il détraqué quelque chose.

J'ai rappelé ma femme. Je lui ai expliqué le problème et lui ai demandé de contacter le prestataire pour avoir une autre machine.

C'est là que mon épouse a fait preuve d'une débrouillardise exceptionnelle. Les services du prestataire étant fermés à cause du confinement, elle a réussi à contacter au téléphone une secrétaire au siège. Celle ci l'a adressée à un technicien, lui même confiné à son domicile. Ce dernier s'est déplacé au dépôt et a remis à ma femme une nouvelle machine neuve.

Mais dès la mise en route de la nouvelle machine ce fut la même sensation d'étouffement. J'ai réalisé que ce n'était pas la machine qui ne fonctionnait pas, mais que c'était moi qui n'étais pas en situation de m'en servir. À ce moment mes poumons étaient attaqués par le virus et je recevais de l'oxygène au travers d'une « lunette ». la machine PPC était totalement inadaptée à la situation.

Jusqu'à ma sortie de l'hôpital les deux machines ont attendu au placard.

Dès mon retour à la maison, j'ai remis en service, ma « machine à dormir ». Mais il m'a fallu deux semaines avant que je puisse en refaire un usage quotidien.

Quant à la deuxième machine, elle attend dans sa sacoche de pouvoir retourner chez le prestataire, que je remercie ici pour sa réactivité et son dévouement.

*(le prestataire, particulièrement efficace, qu'il nous est interdit de nommer a récupéré la machine neuve à la sortie du confinement).*

Tous les malades réagissent différemment au contact de ce virus, malheureusement, un trop grand nombre ne pourront pas raconter leur aventure comme notre ami Gérard, c'est le moment d'avoir une pensée émue pour eux.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le CA réuni le 13 novembre en Visio-conférence a reconduit le bureau comme suit :

**Président** : Raymond FISCHER

**Vice président** : Michel BRICK

**Secrétaire** : Bernard SCHONS

**Secrétaire adjointe** : Fabienne VÉCRIN

**Trésorier** : Jacques MARÉCHAL

**Assesseurs** : Roger ADAM / Jean Pierre BINDEL / Annette DÉSORMEAU / FernandeHOUILLON / Claude JACQUES / Anne Marie ROBERT / Serge ROBERT / Auguste RUPPEL / Brigitte WATRIN / Gérard ZINS

Merci à Daniel RAULLET, qui a assuré la permanence de BRIEY un mois sur deux jusqu'à sa mise en veille.

## Prochains rendez-vous

**11 avril 2021** — **Marche du cœur**
JARNY, Château de Moncel

**4 et 5 mai 2021** — **Rencontres Médicales**
VERDUN

***En espérant qu'il sera possible de reprendre nos activités, conférences, forums et permanences en cours d'année.***

## ASSEMBLEE GENERALE STATUTAIRE 2021

### RUGY - ARGANCY
### au Restaurant « La Bergerie »

**APNÉES GRAND EST – LORRAINE**

Suivie d'une conférence-débat animée par le Dr Stéphane MARIOT, médecin du sommeil, sur le thème « troubles du sommeil et prise de médicaments ».

*La date de cette 16e Assemblée Générale Ordinaire reste à définir.*

## 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 |
|---|---|---|
| 1er Lundi du mois | Hôpital Robert SCHUMAN - METZ - VANTOUX<br>Local des associations (près de l'accueil) | 14h00 à 16h00<br>06 74 60 89 27 |
| 1er Mardi du mois | Hôpital BEL AIR - THIONVILLE<br>Local des associations rez de chaussée | 10h00 à 12h00<br>06 47 69 31 31 |
| 1er Mardi du mois | Centre Hospitalier de BAR LE DUC<br>Local IRCA 1er étage secteur hôpital de jour | 14h00 à 16h00<br>06 23 16 34 27 |
| 1er Mercredi du mois | Centre Hospitalier Maillot BRIEY | 9h30 à 11h30<br>06 87 10 91 30 |
| 1er Jeudi du mois | Hôpital Saint NICOLAS - VERDUN<br>Bat. LAENNEC - 1er étage salle allergologie | 10h00 à 12h00<br>06 85 20 39 61 |
| 1er Vendredi du mois | CENTRE HOSPITALIER Groupe SOS - SAINT AVOLD<br>Staff pédiatrie - 1er étage | 15h00 à 17h00<br>06 60 66 85 56 |
| 2e mercredi du mois | CHR MERCY - METZ<br>Local « maison des usagers » | 10h00 à 12h00<br>06 79 16 59 38 |
| 3e mardi du mois | Hôpital-Clinique Claude BERNARD - METZ<br>Nouvelle adresse : 91 rue Claude BERNARD | 14h00 à 16h00<br>06 74 60 89 27 |

## Pour nous joindre en dehors des permanences :

**www.apneesdusommeil-lorraine.com**

contact@apneesgrandest.com

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

Directeur de la publication : Raymond FISCHER / Rédacteur en chef : Fernande HOUILLON
Participants : Gérard ZINS, Jacques MARECHAL, Michel BRICK, Fabienne VECRIN, Bernard SCHONS, Claude JACQUES
Roger ADAM, Auguste RUPPEL, Jean-Pierre BINDEL, Serge et Anne Marie ROBERT, Annette DESORMEAU, Brigitte WATRIN.
Photo : Jean-Pierre BINDEL
Tirage 1 000 exemplaires - Réalisation Digit'Offset - Marly - ISSN 2679-9367