

CHAMALIÈRES



Ville de référence et d'innovation



# LA LETTRE D'AIDE ET REPIT



MI JUIN A DECEMBRE 2023 – N° 37

GARD – PUY DE DOME



Mairie de Chamalières.

## NOS ADRESSES

**63** /// 11 RUE DES SAULES CHAMALIERES 63400 – ☎ 04 73 19 30 06 – ✉  
[contact@aideetrepit.fr](mailto:contact@aideetrepit.fr)

**30**/ 518 RUE DE L'HUMANITE 30960 LE MARTINET ☎ 07 54 36 23 54 ✉  
[aideetrepit30@gmail.com](mailto:aideetrepit30@gmail.com)



## Poème de Keltoum Mbírko

Tu as interrompu ta vie sociale  
Vers un abîme profond qui me fait mal  
Tu as oublié nos rêves partagés  
Auxquels on a parlé et adhéré  
De mes souvenirs je puise le courage  
Va-t'en Alzheimer et arrête ton ravage  
Tu as mis mon mari dans un tunnel sans rêves  
Il fait semblant de vivre une vie qui s'achève  
Sa barque est en train de couler, il est passif  
Incapable de l'arrêter sur un récif  
Je le considère quelqu'un que j'aime  
Mais je ne figure pas dans son domaine

De notre bonheur et de son image  
Tu n'as rien gardé même pas mon visage  
Je suis une page de calendrier que tu as tournée  
J'existe dans tes pensées en image figée  
J'attends toujours les mots que tu n'as jamais formulé

Que nous serons heureux  
Jusqu'à la fin de notre vie  
Que nous serons toujours deux  
A boire le verre jusqu'à la lie





## Le mot de la Présidente

Lorsque vous recevrez ce traditionnel bulletin les vacances seront terminées et les activités auront repris.

Est-il nécessaire de rappeler que l'Ecole Pratique de Formation des Aïdants Polyvalents (EFPAP), qui a lieu à l'EHPAD LE LYS BLANC à CEYRAT est entièrement gratuite pour les Aïdants ainsi que pour les malades qui peuvent être gardés à l'accueil de jour.

La huitième session a démarré le 28 septembre et les inscriptions se font par téléphone au 04 73 19 30 06 ou par mail à [contact@aideetrepit.fr](mailto:contact@aideetrepit.fr). Je ne vous décline pas ici tout le programme pratique de l'EFPAP qui a été créé en 2015 et que vous pouvez retrouver sur notre site [www.aideetrepit.fr](http://www.aideetrepit.fr), mais j'insiste plus particulièrement sur la sollicitude, l'attention, la compréhension et l'empathie que l'aïdant doit manifester à l'égard de son malade

Cette école est là pour analyser avec vous toutes les difficultés que vous rencontrez en vous occupant de votre patient et voir comment vous pouvez les surmonter, tout en vous préservant afin de tenir le plus longtemps possible.

L'Association ne demande pas à chacun des aidants qui accompagne son malade de se plier à ces préconisations mais nous relevons leur courage, la persévérance, et la patience dont ils font preuve.

Je leur rends hommage pour leur comportement car chaque jour est une nouvelle épreuve.

Par ces quelques lignes, je veux leur témoigner toute mon admiration.

Merci à vous et courage.

Bien à vous, Votre Présidente,

Monique Alvarez

# ACTIVITES D'AIDE ET REPIT



## INTERVENTIONS ET ACTIVITES

### **15 juin 2023 – Invitation au Palais de Justice pour information sur les droits civiques**

Pour toute personne désirant connaître ses droits et ses obligations et être informé sur les moyens de les faire valoir et les exécuter. Il existe des lieux d'accueil de proximités qui facilitent l'accès des usagers aux démarches administratives. Besoin d'information sur vos droits, permanence des juristes :

- CDAD (Conseil Départemental de l'Accès au Droit) au 04 73 31 79 35 (lundi au jeudi 8h30 à 12h et 14 à 16h30, fermé le vendredi).
- Maison de justice et du droit tel 04 73 78 52 27
- France services les Vergnes tel 04 73 42 63 63
- France services Volvic tel 04 73 33 40 90
- CCAS de Clermont-Ferrand, tel 04 73 98 07 81

Le CDAD 63 permet de bénéficier d'une consultation juridique à l'occasion de laquelle il est possible de s'entretenir avec un avocat de manière anonyme et confidentielle, pour obtenir des conseils.

### **22 juin 2023 – Réunion au CCAS de Chamalières**

Cette réunion avait lieu autour des thèmes « l'Autonomie, services et soins » sur le territoire et « Le Bien Vieillir » avec les séniors afin d'améliorer la qualité de vie de ces derniers.

Ensuite plusieurs réunions se sont succédées sur plusieurs thématiques telles que le Lien Social et Solidarité le 6 juillet, et l'Habitat le 22 aout 2023.



## **Mieux Vivre avec une perte d'audition par l'Associations Malentendants 63 – Section ARDDS 63**

Quelles sont les différentes causes de surdité ? l'âge, le vieillissement, les nuisances sonores, l'hérité, les maladies et certains médicaments toxiques pour l'oreille.

Les conséquences d'une perte d'audition : la perception du son est altérée, la compréhension dans le bruit est limitée ; spontanément le malentendant s'adapte et se concentre pour mieux comprendre, ce qui entraine un supplément de fatigue liée à la compensation et à la concentration.

A long terme, la perte de l'audition non prise en compte entraine : l'isolement, la dépression et un risque de déclin cognitif accru. Nous avons tous besoin d'avoir une vie sociale !

Ne pas oublier que des solutions existent. : appareillage, lecture sur les lèvres et aides techniques.

Pour plus d'information contacter Mme Challan au 06 71 92 02 92.  
[malentendants63@gmail.com](mailto:malentendants63@gmail.com)

### **30 juin 2023 – Assemblée Générale AIDE ET REPIT aux Jardins du Saulzet.**

Avant de commencer notre Assemblée, une minute de silence a été observée pour tous nos disparus de 2022 et surtout Georgette Faure « notre pilier » toujours présente aux différentes réunions du Conseil d'Administration et Pierre ADNET, notre président et ami, qui malgré tous ses problèmes de santé a fait le maximum pour Aide et Répit jusqu'au bout de ses possibilités.

L'ordre du jour était le suivant :

- Rapport d'activité de l'année 2022
- Rapport moral de l'année 2022
- Compte rendu financier et bilan de l'année 2022
- Renouvellement des membres du CA
- Actualités de notre Association
- Questions diverses.

Nous rappelons à tous nos adhérents qui souhaitent regarder notre trésorier, que tous les documents sont consultables auprès de notre secrétariat sur simple appel téléphonique.

**CEYRAT** ■ Bilan positif pour l'association qui œuvre auprès des aidants

# Année dense pour Aide et répit

Lors de son assemblée générale, l'association Aide et répit a dressé un bilan très positif de l'année écoulée, au regard de l'ensemble des actions effectuées.

L'association Aide et répit, sous la présidence de Monique Alvarez, a tenu son assemblée générale au Jardin de Saulzet. Avant d'évoquer un bilan intense en 2022, une minute de silence a été observée en mémoire de Pierre Adnet, ancien président et de Georgette Faure, membre du conseil d'administration.

L'association, avec le concours de Bruno Lesourd, est intervenue au sein de l'Adapei 63 pour les personnes handicapées vieillissantes ; au lycée Sidoine-Apollinaire et lors d'une conférence à la résidence seniors des Volcans.

Le 16 février 2022, les clubs services du Rotary Chaîne des puits et le Lions club Clermont doyen ont remis à l'association un chèque de



**BILAN.** Aide et répit conseille et accompagne les aidants afin de garder les malades le plus longtemps possible à leur domicile.

3.000 € afin d'aider les familles à garder leurs malades au domicile. L'association a également développé une antenne au Martinet, dans le Gard, afin de soutenir les familles de patients atteints par une maladie neurodégénérative.

## A l'école des aidants

Sur le plan comptable, un léger déficit de 1.868,12 € clôturait l'année 2022. La cotisation reste

inchangée à 36 €. Tous les rapports ont été votés à l'unanimité.

Les cours de l'École de formation pratique des aidants polyvalents (EF-PAP) reprendront le jeudi 28 septembre, à l'Ehpad Le Lys Blanc de Ceyrat.

L'école a été créée en octobre 2015, dans l'objectif d'apprendre à tous comment accompagner un patient à domicile tout en s'économisant. Il s'agit

d'assurer au patient tous les soins du quotidien et mobiliser les capacités qui lui restent pour les maintenir en état le plus longtemps possible.

Les cours sont entièrement gratuits et ouverts à tous y compris les personnes non adhérentes à Aide et répit. L'accueil de jour garde les patients pendant que l'aidant suit le cours. Le coût de l'accueil de jour du patient est pris en charge par Aide et Répit. ■

➔ **Pratique.** Pour tous renseignements et contacts : association Aide et Répit, tél. 04.73.19.30.06 ; mail : [contact@aideetrepit.fr](mailto:contact@aideetrepit.fr), [www.aideetrepit.fr](http://www.aideetrepit.fr)

## INFO PLUS

**Conseil d'administration.** Monique Alvarez (présidente), Jacques Billy (trésorier), Gisèle Durand et Françoise Weber ont été réélus ; Isabelle Aucouturier et Isabelle Chrétien-Huguet rentrent au CA.

## 4 Juillet 2023 – Réunion avec l'ADAPEI

Bruno Lesourd a rencontré les responsables de ADAPEI afin de prévoir le programme de l'année avec Aide et Répit. Il est prévu plusieurs interventions pour 2024 ; celles-ci sont en préparation.



## 6 juillet 2023 – Réunion de mi-mandat publique à Chamalières

Salle Simone Veil remise de la Marianne d'Or à Monsieur le Maire Louis Giscard d'Estaing. La ville de Chamalières a opté pour des solutions novatrices et de bon sens pour préserver l'eau tant pour les particuliers que la collectivité. Ce qui lui a valu de recevoir la Marianne d'Or du Développement Durable et surtout pour son opération « Cham Eau » avec les bacs de récupérateurs d'eau destiné au grand public.



## **23 Aout 2023 - Cérémonie en mémoire des Jeunes Résistants fusillés**

Cette manifestation s'est déroulée au Monument des Anciennes Missions Africaines – Rue des Galoubies, en présence de Monsieur Louis Giscard d'Estaing, Maire de Chamalières, les adjoints et les conseillers Municipaux.



## **2 septembre 2023 – Forum des Associations à Ceyrat**

Il est important de nous faire connaître. C'est pourquoi notre présence est nécessaire dans toutes ces manifestations.

En sus la Ville de Ceyrat accueille notre école l'EFAP au sein de l'Ehpad le Lys Blanc. Il est très important d'y participer.

## **8 septembre 2023 – Conseil d'Administration**

Bonne reprise pour ce mois de septembre bien rempli avec plusieurs rendez-vous afin de faire connaître notre association. Les finances sont stables.

Depuis le 11 septembre une nouvelle activité a lieu tous les lundis après-midi sous l'égide de Catherine Ussel (rééducateur cognitif – prévention santé) :

« Stimulation progressive de l'attention et de la concentration »

L'activité de Remobilisation Physique a repris le 15 septembre 2023 avec Catherine Ussel.

## **9 septembre 2023 – Forum des Associations à Chamalières**



Cette année encore nous étions présents à Chamalières mais comme d'habitude, les plus sollicitées étaient les Associations sportives. Le principal est d'être présent pour les familles qui ont besoin de renseignements et de conseils afin de vivre au mieux leur quotidien.

## **11 septembre 2023 – CONFERENCE DES FINANCEURS**

Invitation à la présentation de la Conférence des Financeurs du Puy de Dôme, et ses attentes en termes d'objectifs, de modalités, d'intervention et d'évaluation de projets visant à prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées vivant à domicile.

L'ordre du jour,

- 1 - Son fonctionnement : les instances, son rôle, le périmètre de financement,
- 2 – Cahier des charges : modalités de candidature, le projet attendu, l'évaluation de l'action,
- 3 – Critères de sélection : critères d'irrecevabilité, critères bonus.

## **15 septembre 2023 – Café des Aidants à Ceyrat**

Nous avons été invités aux portes ouvertes du Café des Aidants à Ceyrat, par Madame le Maire Anne Marie Picard et le vice-président du CCAS Monsieur Rapoport ainsi que l'ensemble du Conseil d'Administration du CCAS de Ceyrat.

## **18 septembre 2023 – Réunion CCAS Clermont-Ferrand**

Il s'agit de la dernière réunion pour la finalisation de préparation de la Semaine Bleue.

## **28 septembre 2023 - Invitation de préparation au Salon des Séniors de Clermont Ferrand**

Une réunion d'information a eu lieu afin d'organiser deux journées (17 et 18 novembre) avec le CLIC Gérontologie Clermont Métropole en partenariat avec le Conseil Départemental du Puy de Dome.



## **28 septembre 2023 – 8ème SESSION DE L'ÉFPAP**

Reprise de l'ÉFPAP, Ecole de Formation Pratique des Aidants Polyvalents, avec toujours le même objectif aider, apprendre à tous comment accompagner un patient atteint de maladie neurodégénérative à domicile, en s'économisant et en sachant anticiper, prévoir et réagir de façon appropriée.



## **SEMAINE BLEUE – Semaine nationale des retraités et des personnes âgées DU 2 OCTOBRE AU 7 OCTOBRE 2023**

De très nombreuses activités et spectacles étaient offerts par le CCAS et ses différents partenaires pendant toute cette semaine : spectacle d'ouverture, sport et détente, autour du jardin et de l'environnement, révision du code de la route, apéritif détox, bourse aux plantes, bougez et dansez autour de la danse, forum des aidants, théâtre et lancement de la 34<sup>è</sup> édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale qui auront lieu du 9 au 22 octobre 2023.



### **2 OCTOBRE 2023 – SPECTACLE D'OUVERTURE A L'OPERA**

Précédé par la chorale « Si on chantait » sous la direction de Vincent Rostan avec un vaste répertoire de chansons d'hier et d'aujourd'hui, les danseurs de la troupe « Quadrilles et Crinolines » nous ont fait découvrir Les danses du Second Empire : valse, polka, quadrille etc.... Très beau spectacle.

### ***La danse au Service du Bien-Etre des Personnes Vieillissantes. (Gisèle Durand)***

*Je fais partie de deux associations de danses, Folklore et Danses du Second Empire et je tiens à vous apporter mon témoignage*

*La danse, se révèle être un outil puissant pour promouvoir le bien-être physique et mental, particulièrement chez les personnes vieillissantes.*

*Socialisation : Les groupes de danse créent un lien social très important, favorisant ainsi la convivialité et jouant un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé mentale.*

*Renforcement Musculaire : La danse sollicite divers groupes musculaires, contribuant ainsi à leur renforcement.*

*Souplesse et Mobilité : Les mouvements de la danse améliorent la souplesse des articulations et maintiennent la mobilité, essentielle pour le bien-être physique.*

*Stimulation Cognitive : Les chorégraphies stimulent le cerveau, favorisant la concentration et la coordination.*

**Réduction du Stress :** *La danse est une forme d'expression artistique qui permet de libérer les tensions mentales, réduisant ainsi le stress.*

**Lutte contre l'Isolation :** *En rejoignant un groupe de danses nous avons l'occasion de briser la solitude et de tisser des liens sociaux significatifs.*

**Confiance en Soi :** *Apprendre et maîtriser de nouvelles chorégraphies renforce la confiance en soi, même à un âge avancé.*

*En partageant les bienfaits de la danse, j'espère vous inspirer à embrasser la danse comme une source de vitalité tout au long de votre vie*

## **Photo de certains participants à la journée des Aidants**



## **6 octobre 2023 - FORUM DES AIDANTS au Centre Diocésien de Pastorale**



Toute l'équipe AIDE ET REPIT était au rendez-vous pour apporter aux familles un peu d'espoir avec leur malade en leur indiquant quelques solutions et renseignements qui peuvent leur manquer

L'après-midi était réservé à la diffusion d'un film documentaire avec Elie Semoun et son papa, « Mon Vieux », suivi d'une table ronde avec la participation de Mme Robin, CCAS de Clermont-Ferrand, Françoise Pereira, directrice Ehpad Les Sources, Sophie Sadourny psychologue Bruno Lesourd professeur de gériatrie et de nutrition et vice-président d'Aide et Répit, Patrick Fouilloux journaliste et aidant de ses deux parents. Les débats ont été très



intéressants pour toute les personnes présentes touchées par ces maladies neurodégénératives.

### **17 octobre 2023 – Réunion avec Malakoff-Humanis**

Ainés 63, cette petite association intervient au domicile des familles qui le demande pour évaluer la situation et, si besoin, mettre en place les aides nécessaires. Un partenariat avec Aide et Répit est envisagé.

### **19 octobre 2023 – RV CCAS A ORCINES**

Présentation au CCAS d'Orcines de L'école de formation EFPAP d'Aide et répit par Bruno Lesourd. Il est possible que ce CCAS fasse appel à nous pour des cas difficiles

### **19 octobre 2023 – REPAS DES ADHERENTS**

Moins nombreux qu'au mois de mars, mais tous heureux de se retrouver dans un lieu un peu particulier à savoir La Coopérative de Mai, salle de spectacle, dans le restaurant réservé aux artistes.

Après un bon repas, nous avons eu droit à la visite des salles de spectacles et des loges des artistes. Sortie particulière.

### **24 octobre 2023 – Réunion CCAS Chamalières**

Réunion d'échanges sur la participation citoyenne et l'emploi

### **11 novembre 2023 - Commémorations**

Le Maire de Chamalières, les Adjoints et conseillers municipaux nous ont conviés aux cérémonies de commémoration du 11 novembre 1918.

- Commémoration du 53ème anniversaire de la Mort du Général de Gaulle - *Place Charles de Gaulle - Carrefour Europe* – mise en place 9h45
- Commémoration du 105ème anniversaire de l'Armistice du 11 novembre 1918 - *Cérémonie de dépôt de gerbes aux Monuments aux morts 1914 – 1918 - Avenue Voltaire (devant le cimetière).*

### **14 novembre 2023 -Conseil d'Administration**

Dernier conseil de l'année et nous réfléchissons à un nouveau développement des activités de notre Association.

Ci-dessous un exemple des difficultés que rencontre les CCAS dans les petites villes pour l'aide qu'elles peuvent apporter aux couples aidants-aidés qui en ont besoin

## CCAS D'ORCINES

---

Quelles sont les difficultés du CCAS d'ORCINES dans la prise en charge des personnes âgées ?

La commune d'ORCINES dénombre plus de 3 500 habitants en 2023 dont :

Plus de 700 personnes ont dépassé les 70 ans et plus de 200 ont dépassé les 80 ans. La projection faite par l'étude de l'Analyse des Besoins Sociaux à 2032 dénombre plus de 300 personnes supplémentaires.

Le CCAS d'ORCINES n'a pas de travailleur social. Beaucoup des actions du CCAS sont donc dues à des bénévoles

L'étude - Analyse des Besoins Sociaux -faite en 2021 dénombre que 10% des personnes de 75 ans et plus présentent au moins 5 des 7 facteurs de fragilité soit : personnes immigrées, logement ancien de 4 pièces et plus, ménage sans voiture, personne vivant seule, personnes aux revenus modestes avec un bas niveau de formation.

De nombreuses personnes vivant seules ou en couple habitent de grandes maisons qui ne sont pas ou peu adaptées aux problèmes du vieillissement (installations de barre de soutien, salle de bains adaptée, escaliers).

Il faut lutter contre l'isolement qui entraîne le repli sur soi par manque d'intérêt.

Au-delà d'un certain âge, on constate qu'il existe un nombre important de chutes à domicile qui entraînent parfois l'entrée en EHPAD.

Comment prévenir tous ces risques ?

Comment accompagner les personnes qui n'acceptent pas d'entrer en contact avec une assistante sociale et qui, par pudeur, n'ont jamais rien demandé ?

Nous avons sollicité Aide et Répit dans l'accompagnement des aidants qui au quotidien s'épuisent auprès de leurs proches.

Enfin, nous avons un problème de mobilité sur la commune. Nous n'avons pas de ligne régulière. Seuls des transports à la demande permettent aux personnes âgées de se déplacer en toute autonomie. Dès lors, l'usage de la voiture reste le mode de transport privilégié.



## INFORMATION – Nouvelle annonce d’une loi de programmation sur le Grand Age (A suivre)

La ministre des Solidarités a fait cette annonce. Cette loi, promise par le président de la République au début de son premier mandat, avait depuis été enterrée.

Cette nouvelle annonce est toujours aussi floue et sans réelle décision concrète hormis celles :

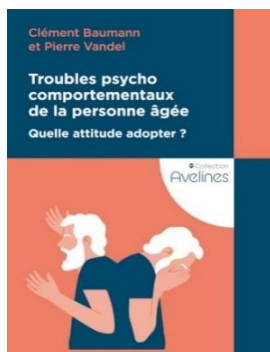
- D’une aide au financement de travaux pour améliorer les logements des plus de 70 ans,
- D’une refonte des services d’aide à domicile,
- D’un financement de l’accessibilité aux petits commerces.

Mais il n’est pas précisé comment et cela reprend des idées déjà plusieurs fois exprimées et aucun financement n’est prévu !

Bref on est toujours dans les annonces avec rien de concret, ce que dénoncent les principaux acteurs qui s’occupent des personnes vieillissantes.

Bruno Lesourd

## COINS DES LECTEURS



Dans l’accompagnement et le soin des personnes âgées, les acteurs sont souvent confrontés à des comportements difficiles : un patient agressif, un monsieur sans réaction, une dame qui se sent persécutée... Comment comprendre ces comportements ? Et comment réagir pour accomplir sa mission auprès de la personne ?

À partir de l’analyse de sept vignettes cliniques, les auteurs proposent une façon d’ajuster la relation au comportement du patient pour une interaction positive avec lui. Ils exposent ensuite les principes relationnels utiles à l’accompagnement des aînés



Comment aider les personnes de 60 ans et plus à vieillir en bonne santé ? Que faire pour qu’elles maintiennent leurs capacités fonctionnelles et ne deviennent pas dépendantes ? Est-il possible d’intervenir avec succès chez celles qui sont déjà fragiles ? L’auteur éclaire le sujet dans ces pages. Elle explique ce qui se passe au cours du vieillissement et ce que sont la capacité intrinsèque et la fragilité. Elle détaille ensuite les interventions possibles pour prévenir la dépendance : du programme ICOPE

initié par l'Organisation mondiale de la santé destiné aux personnes les plus valides à la prise en charge de la fragilité.

## Information à savoir lors de ses balades

Tique *Ixodes*  
(image colorisée).



# La maladie de Lyme

Causée par une bactérie (*Borrelia burgdorferi*) transmise par des tiques, la maladie de Lyme est présente dans les régions tempérées d'Europe, d'Amérique du Nord et d'Asie, et touche des milliers de personnes chaque année en France. Sa fréquence est en augmentation en Europe centrale et de l'Est, et dans certaines régions des États-Unis, qui recensent 300 000 cas par an\*.

### Un risque de complications graves

Si l'infection peut passer inaperçue, un « érythème migrant » typique de la maladie apparaît chez 70 à 80% des personnes infectées dans le mois suivant la piqûre : il s'agit d'une plaque rouge et ronde, indolore, qui s'étend en cercle à partir de la zone de la piqûre. La seule présence de ce symptôme implique la prise d'antibiotiques pour éliminer la bactérie de l'organisme. Sans traitement, l'infection peut entraîner des signes neurologiques (paralysie faciale, méningite...) ou des arthrites, notamment du genou, et plus rarement des manifestations cardiaques ou ophtalmiques, parfois plusieurs mois après la piqûre. Des manifestations articulaires ou cutanées peuvent même survenir au bout de plusieurs années.

### Seule une piqûre de tique peut causer l'infection

La maladie ne se transmet pas d'une personne à l'autre. L'Homme se contamine exclusivement par piqûre de tiques « dures » infectées, du genre *Ixodes* : 13%, en moyenne, seraient porteuses de la bactérie en Europe. Elles vivent dans les zones boisées et humides, les herbes hautes des prairies, les jardins et les parcs forestiers ou urbains, avec une activité maximale entre avril et novembre. L'Homme n'est qu'un hôte accidentel. Les tiques se gorgent aussi sur des animaux sauvages comme les cerfs, et les principaux réservoirs de *Borrelia burgdorferi* sont des petits mammifères sauvages (campagnols, mulots, écrevilles, etc.). Plus longtemps une tique infectée reste accrochée à son hôte, plus le risque de transmission, déjà réel après 24 heures, augmente... D'où l'intérêt de se protéger (lire ci-contre), d'autant que si la maladie de Lyme est la principale « maladie à tiques », celles-ci peuvent aussi transmettre d'autres agents pathogènes.



\* Source : Centre de contrôle des maladies américain (CDC).



Le projet OHTICKS est mené par l'Institut Pasteur, l'Institut national de recherche agronomique (Inra) et des centres hospitaliers chez des personnes développant des symptômes inexplicables dans les 6 mois suivant une piqûre de tique.

Il vise à rechercher les agents infectieux en cause pour élaborer de nouveaux tests de diagnostic, promouvoir une meilleure information du public et améliorer la prise en charge des maladies à tiques.

Trois équipes pasteuriennes sont impliquées : la plateforme ICAREB (gestion des échantillons), le laboratoire Découverte de pathogènes (identification de nouveaux agents infectieux) et l'unité Épidémiologie des maladies émergentes (analyse épidémiologique des résultats).

## Comment se protéger ?

### ▶ Avant une activité en nature :

Couvrez vos bras et vos jambes avec des vêtements longs, glissez les bas de pantalon dans les chaussettes.

### ▶ Après une activité en nature :

Inspectez soigneusement votre corps. Si une ou plusieurs tiques sont attachées, les retirer rapidement à l'aide d'un tire-tique pour éviter la transmission des *Borrelia*.

### ▶ Après avoir été piqué par une tique :

Surveillez la zone piquée pendant un mois. Si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de cette zone, consultez un médecin.



**ASSOCIATION AIDE ET REPIT**

**Maison des Associations  
11 rue des Saulées**

**63400 CHAMALIERES**

---

☎ : 04 73 19 30 06

[Mail : contact@aideetrepit.fr](mailto:contact@aideetrepit.fr)

[site internet : www.aideetrepit.fr](http://www.aideetrepit.fr)

## **BULLETIN D'ADHESION**

**Cotisation annuelle :** Membre actif : ..... **36 €**  
**Par année calendaire** +  
**Exercice 2024** Membre bienfaiteur : .....

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse complète \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Portable \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

**Il est important de nous donner votre adresse électronique, car son utilisation nous fait gagner du temps et nous évite des frais postaux.**

Merci d'adresser le présent document et votre règlement à l'ordre de l'association « **Aide et Répit** ».

Vous remerciant de votre soutien, le Président vous adresse ses meilleurs sentiments.

J'autorise  Je n'autorise pas la diffusion des coordonnées aux autres membres de l'association.

le .....

Signature

« Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données n° 2016/679 du 27 avril 2016 et sous réserve d'en faire la demande expresse vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos données personnelles ainsi qu'un droit d'opposition et d'un droit à l'effacement des données personnelles vous concernant, que vous pouvez exercer en écrivant directement à Aide et Répit, en précisant dans l'objet du courrier « droits des personnes » et en joignant la copie de son justificatif d'identité. »



**UNE NOUVELLE ANNEE COMMENCE  
REPLIE DE BONNES  
RESOLUTIONS ET D'ESPERANCE.**



**TOUTE L'EQUIPE D'AIDE ET REPIT  
VOUS SOUHAITE SES MEILLEURS  
VOEUX POUR 2024**