

► la Corse à l'honneur

3 amputés sur le GR 20



Rencontre avec
CAP CORSE HANDICAP

Sport adapté,
Culture & Fraternité

► Toujours dans le vent...



Voile en Morbihan



Tour de France à cheval

► Aurélie
à la rencontre
des centres de rééducation

- ... et aussi
- > Les travaux de l'OMS & l'AFA/APAM
 - > Les actions en régions

Soutenez nos actions,
rejoignez-nous!

www.adepa.fr

sommaire

| | |
|---------------------------|-------|
| sommaire & éditorial | 3 |
| présentation de l'ADEPA | 4 |
| présentation des centres | 6-8 |
| hommages | 10-11 |
| actualités- appareillages | 12-15 |
| santé | 16-17 |
| surpassement de soi | 18-23 |
| sport | 24 |
| échanges associatifs | 26-27 |
| message d'espoir | 28-30 |
| voile | 31-32 |
| activités des régions | 34-37 |
| agenda, adhésion | 38 |

ADEPA Mag'

est une publication d'ADEPA
Tirage à 5500 exemplaires.

Association ADEPA Loi 1901

21, rue du Brûlet – 69710 Sainte-Foy-lès-Lyon

Site web : www.adepa.fr

Tél. : 07 70 00 28 55

Mail : adepa.asso@wanadoo.fr

Équipe de publication

Responsable: Philippe Louzeau,
Christophe Guillou, Nicolas de Rauglaudre.

Correction texte: Philippe, Nicolas.

Relecture: Daniel, Philippe.

Ont participé à ce numéro dans l'ordre de parution:

Philippe Louzeau, Bruno Massot,
Minnie Verennes, Myriam Bayle, Marc Albrecht,
Natalie Maurin, Anne Marsick, Cécile Brune,
Laurent Zai, Martin Bucher,
Nicolas De Rauglaudre, François Motoya,
Malou Ghipponi Mistrali, Alex Cosemans,
Daniel Vives, Madeleine Mandon, Serge Grand,
Daniel Gachignard, Jean Michel Triquet,
Pauline Dumas, Christian Vazquez, Alain Vidal,
Damien Denolly, Patrice Gorse, Aurélie Brihmat

N° ISSN 2258-0174

Conception graphique
www.annie-fieux.fr

Impression
TECHNIC COLOR
9, Chemin de la Plaine
38640 CLAIX



édito

Bonjour cher(ère)s ami(e)s

Nous voilà, de nouveau, en présence de notre dernier magazine. Cette revue est pour vous, elle doit être alimentée par vous. Venez apporter vos témoignages sur des expériences que vous avez vécues lors de la découverte d'une activité sportive, de loisirs ou tout simplement dans votre quotidien ou en vacances. En page 16, un de nos lecteurs propose ses conseils sur le soin du moignon, en apportant son expérience personnelle. Nous nous attachons aussi, depuis la création de ce magazine, à vous présenter des centres de rééducation se situant dans vos régions. Donc, n'hésitez pas à nous parler de votre centre.

Ce support de communication est aussi là pour vous apporter toutes les informations qui peuvent vous concerner comme l'appareillage et sa prise en charge. Vous retrouvez en page 12 un article résumant les standards internationaux publiés récemment résultant des travaux dirigés par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ces dernières années. Certaines institutions y ont activement participé, comme ISPO pour le groupement des orthoprothésistes internationaux et IC2A (confédération internationale des associations d'amputées) dont ADEPA est membre fondateur tout comme six autres associations européennes. Puis page 14, vous retrouvez un article sur le congrès de l'AFA/AMPAN (Association française pour l'Appareillage-Applicateurs/Médecins/Paramédicaux/Association Nationale), auquel certains membres de notre association ont participé. Le sujet portait sur "le perfectionnement en appareillage". Il est intéressant de voir que ces groupements de professionnels prennent au sérieux les associations de patients et nous invitent à participer à leurs travaux.

Venons-en à des sujets plus concrets où chacun d'entre nous a pu participer en région à des activités sportives ou de loisir. C'est à chaque fois, "un dépassement de soi" pour certain(e)s d'entre nous: marcher sur le GR20 en Corse, marcher seul en Andalousie, faire partie d'une équipe de marins sur de magnifiques bateaux à voile, traverser une partie de la France à vélo ou participer à des compétitions de surf. C'est aussi, à chaque fois, un exploit, quelles que soient l'activité et les prouesses physiques. Tout comme Aurélie, en page 28, avec son tour de France des centres de rééducation à cheval à la rencontre des personnes en quête de reconstruction et d'espoir.

Enfin, j'ai eu la chance de rencontrer Éric Valérie et son association, Cap Corse Handicap à l'occasion d'un jumelage avec deux associations de Haute-Savoie HandiVal Dabondance et AFEPA (Association de Familles d'Enfants Polyhandicapés et Amis). Éric qui invitait ces deux groupes dans sa Corse natale a souhaité associer à cet échange, deux membres d'IC2A: Alex Cosemans pour d'Ampraitre de Belgique et moi-même pour l'ADEPA. Rencontre sportive, culturelle et fraternelle.

Il est temps de vous laisser prendre connaissance de ce nouvel ADEPA Mag', le seul magazine pour les amputés.

Bien amicalement,

*Philippe Louzeau,
président et responsable de la publication*

Le bureau

Président
Philippe LOUZEAU
06 18 10 41 53
president@adepa.fr

Vice-Président
Daniel VIVÈS
06 08 09 20 42
daniel.vives99@gmail.com

Secrétaire
Anne MARSICK
06 86 81 90 19
anne.marsick@wanadoo.fr

Secrétaire adjoint
Damien DÉNOLLY
06 68 84 98 53
damien.denolly@orange.fr

Trésorier
Daniel VIVÈS
06 08 09 20 42
tresorier@adepa.fr

Présidente d'honneur
Brigitte REGLEY



Association de Défense et d'Étude des Personnes Amputées

créée en 1996 à l'initiative de personnes amputées

21, rue du Brûlet – 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon – Tél. 07 70 00 28 55 – contact@adepa.fr

www.adepa.fr

Les actions

- ▶ Permet aux personnes amputées et à leurs familles d'exprimer leur différents besoins.
- ▶ Défend les intérêts des personnes amputées et veille au respect de la politique en faveur des personnes handicapées.
- ▶ Teste des nouveaux matériels et participe à des programmes de recherche.
- ▶ Informe sur les droits des personnes amputées ainsi que sur les sports et les loisirs adaptés.
- ▶ Propose témoignages et soutien moral aux personnes amputées et à leur famille.
- ▶ Organise des activités sportives de loisirs et culturelles ou touristiques.

Contactés régionaux

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Damien DENOLLY (Isère)
38440 MOIDIEU DETOURBE
04 74 16 09 01
damien.denolly@orange.fr

Bernard CHARDINY (Isère)
38200 VIENNES
06 62 98 76 01
bchardiny38@gmail.com

Nicolas de RAUGLAUDRE (Isère)
38340 VOREPPE
06 79 26 32 26
adepa@nicolasderauglaudre.net

Gérard MANDON (Haute-Loire)
43400 SAINT CHAMOND
06 07 62 27 33
gerard.mandon@aliceadsl.fr

Serge GRAND (Puy-de-Dôme, Allier)
63390 GOUTTIERES
06 66 02 03 96
sergepata@orange.fr

Philippe LOUZEAU (Rhône)
69110 Ste FOY-LES-LYON
06 18 10 41 53
plouzeau@orange.fr

Daniel VIVÈS (Rhône)
69400 VILLEFRANCHE/SAÔNE
06 08 09 20 42
daniel.vives99@gmail.com

Jean-Claude CLUZEL (Savoie-Hte Savoie)
74170 ST-GERVAIS-LES-BAINS
06 68 70 47 91
jeanclaude.cluzel@orange.fr

Laurence CHANIAC (Drôme)
26200 MONTÉLIMAR
06 23 74 17 22
laurence.chaniac@laposte.net

BRETAGNE

Daniel GACHIGNARD (Morbihan)
56610 ARRADON
06 88 79 22 78
bdg566@orange.fr

Alain VIDAL (Finistère)
29880 PLOUGUERNEAU
07 87 80 78 97
alain.vidal75@hotmail.fr

Daniel CLOTEAUX (Côtes-d'Armor)
22150 plemy
06 88 24 85 41
daniel.cloteaux@sfr.fr

CENTRE-VAL DE LOIRE

Gérard GUEGUEN (Loir-et-Cher)
41100 VENDÔME
06 98 38 79 53
gerard.gueguen@cegetel.net

CORSE

Francesca DEMARCK (Corse du Sud)
20100 GRANACCIA
04 95 78 56 14
fd17892a@gmail.com

GRAND-EST

Marc ALBRECHT (Alsace)
68590 THANNENKIRCH
06 10 52 39 82
marc.albrecht.2242@gmail.com

HAUT-DE-FRANCE

Jean-Michel TRIQUET (Nord)
59570 TAISNIERES/HON
06 45 11 94 54
jean-michel.triquet@orange.fr

ÎLE-DE-FRANCE

Minnie VERENNES
75011 PARIS
06 14 44 35 00
minnie19@orange.fr

Jean-Pascal HONS-OLIVIER
92400 COURBEVOIE
06 09 17 10 81
droledepied@gmail.com

Cécile BRUNE
94300 VINCENNES
06 67 81 63 56
cecilebrune@outlook.com

NOUVELLE AQUITAINE

Christian SONNET (Vazquez) (Gironde)
33230 CHAMADELLE
06 11 03 05 46
christian948@orange.fr

Pauline DUMAS (Gironde)
33780 SOULAC SUR MER
06 73 45 29 03
dumaspauline6@gmail.com

PROVENCE-ALPES COTE D'AZUR

Patrice BARATTERO (Alpes Maritimes)
06000 NICE
06 63 73 34 96
adepa06@laposte.fr

Patrice GORSE (Alpes-Maritimes)
06600 ANTIBES
06 62 43 68 53
pgorse@wanadoo.fr

Aurélié BRIHMAT (Bouches-du-Rhône)
13530 TRETIS
06 28 73 22 33
fancy13@hotmail.fr

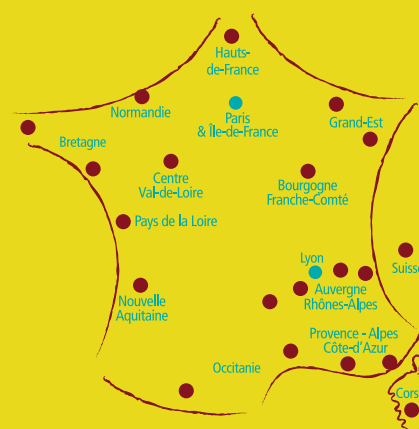
Claude-Myriam BAYLE (Bouches-du-Rhône)
13090 AIX en PROVENCE
06 32 67 92 92
claudemyriam.bayle@gmail.com

PAYS DE LA LOIRE

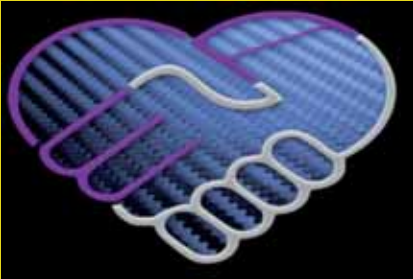
Bruno MASSOT (Loire Atlantique)
44500 LA BAULE
06 59 81 18 82
valentin.massot09@gmail.com

SUISSE

Marco FONTANA
1023 CRISSIER
+41 79 769 17 65
marco.fontana@bluewin.ch



Le soin du Moignon par Laurent ZAI



Comment réduire vos problèmes cutanés occasionnés par le port d'une prothèse ? Je ne mentionnerai que ce que j'ai testé et approuvé, car il doit y avoir encore d'autres solutions possibles. Je précise que je suis porteur d'une prothèse tibiale et j'utilise une fixation par dépressurisation active.

IMPORTANT : Certains de mes conseils comme l'huile de millepertuis ou le beurre de karité ne pourront pas s'appliquer en préventif, pour une fixation distale, sauf en petite quantité.

En préventif

Beurre de karité – Huile de Millepertuis – Akilortho – Nok

Commençons par le **beurre de Karité** ou l'**huile de Millepertuis**. Chaque jour avant de mettre mon manchon, je lubrifie le moignon complètement toute la surface qui sera en contact avec le manchon. Cela permet de réduire le risque de brûlures. Ils sont utilisables aussi en curatif, en dehors du port de la prothèse avec un massage sur les zones échauffées. Il existe aussi des crèmes spécifiques qui permettent de prévenir, mais plus chères : **Akilortho – Nok**

Résumé : Pour une utilisation quotidienne, j'utilise le **beurre de karité**.

Pour une pratique qui peut créer encore plus de risque d'échauffements comme une

pratique sportive, on peut utiliser l'**Akilortho** ou le **Nok Sport Akileine**.

En curatif

Huile de Millepertuis – Argile verte – Aloe Vera – Miel

Dans le cas où toutes ces précautions mentionnées ci-dessus n'ont pas été suffisantes à cause d'une sollicitation trop importante ou bien d'une chaleur estivale, j'utilise l'**huile de Millepertuis** en fin de journée ou le soir, quand je retire ma prothèse, en massage sur les zones irritées. Cette huile permet de réhydrater la peau et de réduire les petites brûlures créées par cause de frottements possibles.

Il est important aussi d'utiliser l'**Aloe Vera** pour hydrater et réparer la peau : De préférence, optez pour de l'**Aloe Vera la plus pure possible**. Soit depuis la plante ou bien à partir de gel commercialisé. L'effet d'apaisement est instantané.

L'**Aloe Vera** a aussi un effet astringent capable de resserrer les pores. Elle freine également le développement des bactéries, ce qui empêche les mauvaises odeurs et une transpiration excessive. Elle aide également à rééquilibrer le PH de la peau.

Tout comme le concombre : Couper le concombre en rondelle et frottez-les sur le moignon. Il faut attendre plusieurs jours pour constater une baisse de la transpiration.

Boutons douloureux

Si un ou plusieurs petits boutons douloureux au contact apparaissent, je place un cataplasme préparé avec de l'**argile verte en poudre surfine** mélangée à de l'eau. Il faut trouver le juste milieu (ni trop liquide, ni trop sec). Je fais un cataplasme le soir et je le retire une heure après. On

recommence l'opération avant de se coucher avec un nouveau cataplasme plus épais et on met, par-dessus, une feuille pliée de Sopalin. Je maintiens l'ensemble avec un bandage. Je laisse agir toute la nuit. Miraculeusement, le lendemain matin, il n'y a plus de boutons douloureux. Je précise qu'il ne faut pas attendre. Il faut faire ce cataplasme dès le premier jour de l'apparition du bouton. Avant de connaître cette solution naturelle et efficace, j'utilisai un anesthésiant local (**Xylocaïne visqueuse**) pour pouvoir remarcher le lendemain sans douleur.

Conseils contre les inflammations

Problèmes articulaires, tendinite, entorse et d'autres usages encore possibles, comme un appui trop prononcé dans la prothèse qui va créer une inflammation qui prendra du volume (plutôt gênant dans une emboiture). Dans ces cas de figure, j'ai testé et utilisé de l'**Harpagophytum Procumbens**, c'est d'une efficacité impressionnante. Je n'ai testé que le gel en massage, mais il existe aussi un usage interne par gélule ou comprimé. Je vous joins quelques infos reprises du Net : cette plante (racine) est utilisée pour sa propriété anti-inflammatoire et antidouleur. L'**Harpagophytum** est apprécié notamment par les sportifs. Indications thérapeutiques usuelles : Arthrose, arthrite, torticolis, douleurs dorsales, lombaires, rhumatismes, entorses, foulures tendinites.

Contre indications : il est déconseillé aux femmes enceintes, aux diabétiques, aux sujets souffrant d'hypertension, de maladies cardiovasculaires ou d'insuffisance rénale. Les propriétés de cette plante favorisent la sécrétion d'acide gastrique. Les personnes sujettes aux troubles gastriques (ulcères, gastrites, problèmes biliaires) demanderont un

avis médical. Des interactions ont été signalées avec certains anti-coagulants oraux.

Cicatrisants naturels

Le Miel, nettoie désinfecte protège et favorise la cicatrisation. Le fait est reconnu par de très nombreuses études scientifiques, le miel a un grand pouvoir antibactérien, donc antiseptique. En plus il est un excellent cicatrisant. Utiliser un produit de qualité, de préférence bio, en privilégiant un miel de romarin ou de thym au fort pouvoir antiseptique. Renouvelez durant plusieurs jours. Utilisé comme pansement, le miel doit être conservé moins de 15 mois, au frais (entre 8 et 14°) et hors de la lumière. Le miel est un formidable

allié pour mieux cicatriser. On peut l'utiliser pour les plaies ou les petites brûlures, mais aussi les plaies chroniques. Tous les miels sont antibactériens. Acacia, Tilleul, thym de fleurs ou de forêt, tous les miels favorisent la cicatrisation. Grâce à sa richesse en sucres, il exerce une pression négative sur la plaie et aspire par ce phénomène purement physique, les exsudats (le suintement).

Utilisation : avant d'appliquer le miel, il faut d'abord rincer la blessure avec de l'eau ou du sérum physiologique. Avec une spatule en bois, on le dépose ensuite en couche fine, de façon uniforme sur la totalité de la plaie. Puis on le recouvre de

compresses sèches. Il est à renouveler toutes les 24 heures tant que la plaie suinte, puis toutes les 48 heures, jusqu'à ce qu'elle cicatrise. Pour soigner les plaies ou les brûlures, de petite taille et peu profondes (du 1^{er} degré), la préférence est donnée aux miels de Thym ou de lavande. À l'usage, ils sont les plus efficaces sur la peau. Il faut leur ajouter deux gouttes d'huile essentielle d'immortelle. Ceci permet d'accélérer la cicatrisation de ces blessures. (Attention au choix du miel, car certains sont des faux : ce sont des miels dilués avec du sirop de sucre).

Laurent ZAI

MAGICIENS

Certaines personnes amputées rejoignent notre association en étant persuadées que leur adhésion va leur permettre de résoudre TOUS leurs problèmes...

Il n'en est rien !

Nous ne sommes pas des magiciens et nous ne pouvons pas aller à l'encontre des diverses décisions administratives des instances concernées (Sécu, MDPH, etc.).

Lorsque ces décisions sont prises et signifiées, seule la personne concernée peut intervenir, avec l'aide éventuelle d'une Assistante sociale ou d'un avocat, pour contester ces décisions au vu d'un dossier solide et suffisamment étayé (avis médicaux, témoignages, dossier médical...).

Bien sûr ADEPA se bat en amont, en collaboration avec tous les acteurs du handicap, pour faire "bouger les lignes" et obtenir une meilleure prise

en charge des différents problèmes rencontrés.

Bien sûr ADEPA pourra guider chacun de ses adhérents pour lui indiquer les démarches à effectuer vers les divers organismes si le dossier n'est pas encore constitué.

Bien sûr ADEPA intervient au cas par cas pour aider ses adhérents à faire valoir leurs droits grâce à l'intervention de notre correspondante juridique et des cabinets d'avocats qui mettent leurs conseils au service des personnes en difficulté.

Nous ne pouvons malheureusement pas nous substituer aux professionnels chargés de gérer les cas particuliers tels :

Assistante sociale
Centre Communal d'Action Sociale
Conseiller de la MDPH
Commission Des Usagers de l'Établissement de Santé

Daniel Vivès, vice-président

Assistance juridique

ADEPA met cette assistance à la disposition de ses adhérents.

Votre dossier sera étudié avant d'être éventuellement transmis à nos avocats pour traitement.

Françoise Vivès : 09 53 00 33 37



Longues marches... suite



Certains parmi vous commencent à le savoir, malgré mon

amputation fémorale de la jambe droite, j'adore marcher. Ce printemps, durant 30 jours, j'ai traversé à pied l'Andalousie entre Almeria et Cordoue, soit 380 kilomètres au milieu des montagnes de la Sierra Nevada, des déserts, des oliviers, des orangers et de villes historiquement magnifiques (Guadix, Grenade, Baena, etc.). La moyenne est donc d'un peu moins de 13 km dans la journée. Ce chemin s'appelle le "Camino Mozarabe": il est historique, quoique très peu fréquenté: 200 marcheurs par an, donc moins d'un par jour. Je n'ai rencontré qu'un seul autre marcheur. Le reste du temps, j'étais seul.

Le Camino Mozarabe fait partie des multiples chemins qui se dirigent vers Santiago de Compostela et qui tissent toute l'Espagne. L'avantage de ce choix est le confort apporté par des associations qui gèrent les chemins, tant au plan des hébergements qu'à celui de l'entretien des sentiers et celui des tarifs (10 à 20 € la journée, bouffe et logement compris). Et puis, dans les moments de blues - surtout quand on est seul pendant des jours et des jours, c'est sympa de recevoir des mots d'encouragement des uns et des autres, par internet.

Comme amputé, je n'ai eu à franchir que deux à trois difficultés que j'ai signalées aux associations. Lors de l'une d'entre elles, dans un coin de montagne vertigineux, j'ai effectivement eu très très peur, j'étais quasi paralysé, d'autant plus que je marchais à devers. J'ai alors rampé

à 4 pattes (2 mains + 1 jambe + une prothèse), en m'accrochant aux rochers et aux rares végétaux qui dépassaient, avec le vide à gauche et la paroi à droite. Je l'ai dit à l'association locale pour qu'elle propose un sentier moins dangereux. Deux ou trois fois, je me suis perdu en raison d'une signalétique douteuse, et deux fois j'ai dû dormir dehors parce que la distance entre deux hébergements (plus de 30 kilomètres) était trop longue. Dormir sous les étoiles en Espagne est un bonheur: je me sers de la prothèse comme oreiller, le ciel est étoilé parce que le pays est désert, il ne fait pas froid. Sous les oliviers de préférence, parce qu'il n'y a pas d'insectes.

Ne croyez pas que ces marches soient égoïstes. J'imagine sans cesse comment tel ou tel d'entre nous, d'entre vous que je connais d'ADEPA, pourrait franchir tel ou tel obstacle, cheminer sur telle ou telle distance. De plus, à chaque rencontre, j'apprends de chacun d'entre vous: par exemple, suite au conseil de notre Président Philippe Louzeau, je ne m'appuie plus sur des béquilles (des cannes anglaises) comme autrefois.

Aujourd'hui, je chemine avec des bâtons de marche. Elles sont légères et peuvent se replier dans le sac à dos, Elles nous conduisent à faire confiance à l'équilibre naturel et elles sont réglables en fonction du terrain traversé.

Aujourd'hui, je suis prêt à accompagner quiconque parmi les amputés voudrait se risquer dans une telle aventure, voire organiser à plusieurs de longues marches semblables. La

première partie de l'Andalousie, par exemple, entre Almeria et Granada, est faisable par de nombreux adhérents de l'ADEPA, j'en suis persuadé. Il y en a d'autres: depuis 6 ans, j'en suis à plus de 3000 km de marches qui

donnent de l'expérience.

N'hésitez pas à m'en reparler: ce sera une vraie motivation pour continuer.



Vous pouvez relire mes aventures & mésaventures sur:
<https://reseau.nicolasderauglaudre.net>
et m'écrire sur adepa@nicolasderauglaudre.net

