

Coderpa de la Creuse

La Solidarité en Marche
Comité Départemental des Retraités
et Personnes Agées de la Creuse

Bulletin n° 12 - Décembre 2002

SOMMAIRE



Editorial



Projet décret sur les
CNRPA - CODERPA
et CORERPA



Semaine Bleue
des Personnes Agées



Visite du CODERPA 23
au CODERPA 87



Les CLIC



Eléments statistiques
sur l'APA



Libres opinions
La personne agée
sur la route ?



Notre santé



Projets 2003



EDITORIAL

Depuis les lois de décentralisation, le Conseil Général a en charge l'action sanitaire et sociale dans sa globalité.

Dans un département où
34% des habitants ont plus de 60 ans,
et 14% plus de 75 ans,
la politique en faveur des personnes âgées occupe une place prépondérante de l'action publique et fait l'objet de préoccupations particulières.

La mise en place du schéma départemental en faveur de la dépendance a permis de mettre en place une politique adaptée autour de 3 axes :

- le maintien à domicile
- l'accueil au sein des structures d'hébergement
- la protection des personnes faisant l'objet d'un dispositif de suivi et d'évaluation.

Dans cette continuité, la mise en place de l'A.P.A. (Allocation Personnalisée d'Autonomie) au 1er Janvier 2002 pour aider les personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie aura contribué à assurer le maintien à domicile et l'amélioration des conditions d'hébergement dans les établissements.

Le département, à travers la direction de la Solidarité s'est particulièrement mobilisé afin que la loi s'applique dans les meilleures conditions.

A ce jour, au niveau des établissements creusois, 23 conventions de tarification ont été signées, permettant la création de 191 emplois.

Pour le maintien à domicile : 2400 dossiers ont été étudiés, 2000 APA accordées (200 postes de travail créés).

Je crois pouvoir dire que nous avons dépassé le simple stade de la gestion pour faire de cette prestation un véritable outil d'action sociale inscrit dans une politique gérontologique globale et cohérente.

Le combat que nous menons, pour le financement équitable de cette mesure, symbolise notre désir de faire vivre une loi visant à l'égalité de tous. Nos propositions pour une répartition juste entre les départements, la nécessité de créer un fonds de solidarité au bénéfice des territoires les plus défavorisés vont bien au-delà de l'APA...

Je suis intimement persuadé qu'il n'y a pas de société sans valeurs partagées, sans solidarité. C'est pourquoi nous affirmerons la même détermination et la même vigilance, sur la question des retraites lors de l'année 2003. Nous aurons à cœur de participer au débat pour y défendre le système de retraites par répartition, système garant de la cohésion sociale.

Pour conclure, je souhaite vous informer de la création d'une unité d'accueil de jour à Ajain pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée ; cette innovation est révélatrice de notre volonté de répondre chaque fois que nous le pouvons aux besoins de nos concitoyens, traduisant dans les actes une volonté politique affichée, celle qui s'attache à faire vivre la solidarité de proximité.

Jean-Jacques LOZACH
Président du Conseil Général de la Creuse
Conseiller Général de Bourgneuf

☐ ALIMENTATION ET SOMMEIL

Le cerveau pour fonctionner a besoin, comme tous les autres organes, des matériaux indispensables apportés par l'alimentation.

○ Nos fonctions biologiques, comme le sommeil, obéissent à un rythme circadien endogène, auquel l'organisme sait se synchroniser en l'absence de repères temporels, mais il peut aussi adapter cette horloge interne à des stimuli extérieurs.

○ L'alimentation comme la transformation en nutriments qui lui succède, sont aussi des activités rythmiques.

○ La période de digestion entraîne une dépense énergétique et une augmentation de la température corporelle liées à l'effet thermique des différents aliments. Or le sommeil est fortement corrélé à la température. La température centrale est plus élevée en période d'éveil, le sommeil s'installe rapidement quand elle baisse. Ce qui peut expliquer l'effet négatif sur le sommeil de certains acides aminés. Sur les huit acides aminés essentiels, c'est à dire ceux que l'organisme ne peut fabriquer, et qui sont donc entièrement dépendants de l'apport alimentaire, *les plus importants pour le sommeil sont la phénylalanine pour le système noradrénergique: adrénaline, dopamine, et le tryptophane pour la sérotonine.*

Si l'on connaît bien le rôle de substrat presque exclusif du glucose pour assurer le métabolisme énergétique cérébral, on connaît moins la nécessité d'un flux régulier d'acides aminés, dont le passage au niveau de la barrière hémato-méningée est soumis à une véritable compétition pour les transporteurs.

C'est ainsi que le sucre favorise le passage du tryptophane en induisant une sécrétion d'insuline. C'est le substrat physiologique de l'efficacité de la fameuse tasse de lait sucré de nos grands-mères pour faciliter le sommeil.

A l'inverse les repas trop riches en protéines sont déconseillés le soir car ils augmentent la thermogénèse et retardent ainsi le sommeil.

Il faut cependant ne pas « sauter » le repas du soir, et absorber des sucres « dits lents » car l'hypoglycémie nocturne est une cause d'insomnie.

Enfin le rôle excitant du café et du thé sont bien connus, mais on néglige parfois l'effet de produits contenant de la caféine, comme les boissons de type coca-cola ou certains médicaments analeptiques respiratoires par exemple.

Quant à l'alcool, son rôle est dose-dépendant : effet relaxant favorisant le sommeil à faible dose, mais sommeil médiocre et apnées du sommeil en cas de consommation excessive. Pour le consommateur chronique excessif se produit une véritable modification de la structure du sommeil.

○ Le mode d'alimentation est lui-même susceptible d'influencer le sommeil. Un estomac surchargé, le stress au cours des repas, sont facteurs d'insomnie, alors qu'une alimentation régulière et équilibrée favorise le sommeil.

○ Si l'alimentation influence le sommeil, le sommeil peut influencer l'alimentation par son rôle sur l'appétit ou la satiété, voire sur la digestion elle-même.

Source : L'année Gériatrique n° 115

☐ 10 ALIMENTS SALUTAIRES POUR NOS ARTÈRES

1/ Brocoli :

Contient de la vitamine C, du bêta-carotène et de l'acide folique.

2/ Cantaloup :

Contient des vitamines A et C et du bêta-carotène.

3/ Haricots ou légumineuses :

Contiennent du fer, de l'acide folique, des fibres et des stérols végétaux.

4/ Patate douce :

Contient des vitamines A et C, du bêta-carotène, du potassium et des fibres.

5/ Thon, saumon, truite arc-en-ciel :

Contiennent des acides gras oméga-3.

6/ Épinards, chou vert frisé, blette à cardes :

Contiennent des vitamines A et C, du bêta-carotène, du calcium, de l'acide folique et des fibres.

7/ Orange :

Contient de la vitamine C, de l'acide folique et des fibres.

8/ Tomates :

Contient du lycopène.

SEMAINE BLEUE

Escale poétique et musicale dans l'île de la Réunion

Dans le cadre de la «Semaine Bleue» plus d'un millier de personnes âgées et retraités creusois ont fait une escale poétique et musicale dans l'île de la Réunion, à la salle polyvalente de Guéret, le 15 Octobre 2002, grâce à une organisation très performante des transports pour l'ensemble du département.

On a bien failli refuser du monde à la salle polyvalente de Guéret, où le Comité départemental des retraités et personnes âgées de la Creuse (CODERPA 23), conviait les aînés du département à une escale dans l'île de la Réunion. Avec le concours de Jean-Pierre Moutoulachimy, Cercle des Amitiés Créoles de la Creuse, ce département français a pu être découvert. Il est deux fois moins grand que la Creuse mais deux fois plus peuplé, situé à 10.000 kilomètres de la métropole, à travers un spectacle théâtral, poétique et musical, évoquant à la fois les souffrances et les espoirs du peuple réunionnais, ainsi que la richesse de la culture créole.

Le Président du bureau Robert Barrat ouvrait la séance, il avait à ses côtés Jean-Jacques Lozach, président du Conseil Général et 2ème vice-président du CODERPA; Daniel Dexet et Eric Jeansannetas, conseillers généraux; Eric Brunie, représentant Mme Mottet, directeur départemental des Affaires sanitaires et sociales; les membres du bureau du CODERPA; de nombreux élus. Il rappelait que le thème de la «Semaine nationale des retraités et personnes âgées» dite «Semaine Bleue» était «Vivre ensemble nos différences» et que les Réunionnais de la Creuse y avaient été associés naturellement. Il indiquait que l'un des objectifs du CODERPA, organisme consultatif et de réflexion créé en 1982, était de ne pas

laisser les personnes âgées s'enfermer sur elles-mêmes, d'où de fréquents échanges inter-générationnels. Les jeunes des IME-IMPRO étaient également invités.

La journée s'achevait par un goûter avec, cerise sur le gâteau, les histoires et les chansons d'Yves Desautard, accompagné par deux amis musiciens, Lucien Lanternat et Maurice Barry.

La fin de la soirée a pu démontrer la qualité du bénévolat d'un grand nombre de participants qui ont permis à tous les spectateurs d'avoir leur part de friandises au milieu d'une affluence record.

Chacun se retirait à 18 heures et regagnait son moyen de transport privé ou collectif en commentant l'exposition sur l'île de la Réunion de nos amis réunionnais ainsi que le déroulement, le contenu, la sonorisation ou autres aspects de la soirée.

C'était, n'en doutons pas, pour chacun, l'illustration de la nécessité de «Vivre sa différence».



878.000 demandes en neuf mois au niveau national

A fin septembre 2002, 878.000 demandes d'allocation d'autonomie (APA) ont été déposées auprès des conseils généraux, dont 542.000 ont fait l'objet d'une décision qui a été favorable dans 85% des cas. Cette forte demande a provoqué un surcoût estimé à 1,2 milliard d'euros qui «sera réparti à parts égales entre l'Etat, les collectivités locales et des «ajustements», a annoncé Hubert Falco, secrétaire d'Etat aux personnes âgées. Selon une étude de la direction de la recherche et des études du ministère des Affaires sociales (DREES), 469.000 personnes âgées dépendantes étaient bénéficiaires de l'APA, neuf mois après la mise en application du dispositif, dont 42% vivent à domicile et 58% en établissement. Toutefois le rythme de dépôt des demandes diminue

progressivement. L'APA se substitue progressivement, depuis le 1er janvier 2002, à la prestation spécifique dépendance (PSD) qui concernait 55.000 bénéficiaires à fin septembre. Par ailleurs, l'ouverture des droits à l'APA n'est pas soumise à condition de ressources et ne peut faire l'objet de recours sur succession, contrairement à la PSD. Cependant, une participation financière reste à la charge des bénéficiaires, modulée en fonction de leurs revenus.

Sur le total de 469.000 APA accordées, 124.000 l'ont été directement parce que les bénéficiaires résidaient dans les EHPAD (établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes) des 42 départements expérimentant la dotation budgétaire globale. Sur les 345.000 dossiers restants, 68% des demandes concernent

des personnes à domicile et les 32% autres vivent en établissement.

Enfin les bénéficiaires de l'APA sont généralement âgés : 82% ont plus de 75 ans, notamment en établissement (86% contre 80% à domicile) et trois bénéficiaires sur quatre sont des femmes. Le montant moyen mensuel d'une aide à domicile est de 500 euros, selon un plan d'aide établi par l'équipe médico-sociale du département, avec une participation financière moyenne des personnes de 5% de ce plan. En établissement, le montant mensuel est de 470 euros, soit 70% du tarif dépendance appliqué à la structure d'accueil.

Extrait de "La Dépêche du Midi"
du 18 Décembre 2002

Éléments statistiques au plan départemental

Point sur la mise en place de l'Allocation Personnalisée en Creuse :

Que ce soit à domicile ou en établissement, la mise en place de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie était inscrite dans le schéma départemental du Conseil Général adopté à l'unanimité en Novembre 2000 soit 8 mois avant la parution de la loi, un an avant la parution des décrets.

- En établissement :

- 1.660 personnes bénéficient de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie contre 450 qui auparavant, bénéficiaient de la Prestation Spécifique Dépendance.

- Le Conseil Général et l'Etat ont signé 23 conventions tripartites sur les 30 à faire (soit plus de 75%), créant ainsi plus de 160 postes de travail. Sur un plan national il n'y a que 915 conventions qui ont été signées sur les 8.000 à conclure (soit 11,5%)

- L'Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes d'Ajain a créé une unité d'accueil de jour de 8 places pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées. Elle va ouvrir ses portes au début de l'année 2003.

- A domicile :

Les services du Conseil Général ont instruit plus de 2.800 dossiers.

2.150 personnes bénéficient ou vont bénéficier dans les prochains jours de l'Allocation Personnalisée alors que seulement 650 personnes bénéficiaient de la P.S.D.

Parmi ces 2.150 personnes :

- 83% soit 1.785 personnes sont exonérées du ticket modérateur

- 85% soit 1.830 ont plus de 75 ans.

Le taux de rejet de 20% correspond au taux moyen de rejet sur un plan national.

Quelques indicateurs :

Le montant moyen mensuel de l'APA en établissement est de 260 euros.

Le montant moyen mensuel de l'APA à domicile est de 460 euros.

La participation financière des personnes est de 2,6% du montant total octroyé à domicile et de 31% du montant total

Visite du CODERPA 23 à nos amis du CODERPA 87

A l'invitation de nos amis du CODERPA de la Haute-Vienne et de sa vice-présidente Mme Jouve, deux membres du bureau se sont rendus à Limoges, fin octobre, pour visiter des réalisations remarquables de ce département en faveur des personnes âgées.

La visite de la récente Maison de Retraite «du Roussillon», dans la banlieue de Limoges a essentiellement mis en valeur les installations spécifiques réalisées en «canton» pour la population âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer. Les explications de Mme la directrice en faisaient ressortir la pertinence et la modernité entraînant une amélioration considérable du traitement de cette maladie destructurante de la personnalité. Nous recommandons vivement à toute personne intéressée par l'aménagement d'un établissement de ce type, de visiter cette installation modèle. Un repas servi dans l'établissement nous permettait de resserrer les liens amicaux noués avec les représentants du CODERPA 87 qui nous accueillait, ainsi que du CODERPA 19.

L'après-midi nous permettait de visiter deux structures d'accueil des personnes âgées originales de la Ville de Limoges. La première dite «Accueil de jour» rue Rozechouart est une petite structure d'accueil des personnes âgées dépendantes (une vingtaine) pour la journée, en provenance de la ville et de sa proche banlieue. Ouverte de 8h à 18h ce point d'accueil est placé sous la surveillance de personnel spécialisé

(aide soignante, infirmière, animateur) dépendant de la municipalité de Limoges et permet aux familles de poursuivre leurs activités professionnelles en se déchargeant pour la journée de la contrainte d'une assistance trop pesante pour eux d'une personne âgée de leur entourage dépendante physiquement ou mentalement.

Cette structure légère d'assistance nous a paru une réalisation intéressante accessible à certaines communes importantes de notre département.

La deuxième structure visitée se dénommait «Unité de vie de la Cité Victor Tillat». Il s'agissait d'un ensemble de petits logements individuels (type studio ou F.) loués dans une cité HLM traditionnelle par cette «Unité de Vie» et mis à la disposition de personnes âgées locataires désireuses de se retrouver pour bénéficier de prestations communes dans des locaux de vie commune (cuisine, réfectoire, salle à manger, salle de lecture) échappant ainsi à l'isolement urbain et à la solitude. Cet ensemble bénéficiait de l'aide d'une directrice/animatrice de l'unité prise en charge par la municipalité de Limoges et de la visite périodique de bénévoles du quartier (enfants des écoles, chorale, etc...)

Notre visite se clôturait au siège du CODERPA de la Haute-Vienne où une légère collation chaude réchauffait si nécessaire notre amitié avec nos hôtes d'un jour.

COMITÉ LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE — CLIC —

(Complément d'Information du bulletin n° 11)

Le Schéma départemental des personnes dépendantes arrêté conjointement par le Président du Conseil Général et le Préfet a précisé les zones géographiques des CLIC en Creuse.

A partir de ce découpage, 3 projets ont vu le jour (se reporter au bulletin n° 11).

- le CLIC de Bourgneuf géré par le Centre Hospitalier de Bourgneuf
- le CLIC de La Souterraine géré par le Centre Hospitalier de La Souterraine
- le CLIC expérimental Creuse Est, géré par une association dont le siège est actuellement sur la commune de Chénérailles.

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Guéret a déposé un projet de création de CLIC, conforme au cahier des charges national et au schéma départemental des personnes dépendantes avec zone d'intervention sur les cantons de Guéret, Ahun et st-Vaury, soit un total de 33 communes regroupant 32.809 habitants.

Le CLIC de Guéret est dans un premier temps labellisé au niveau 1. Il sera en ce sens un lieu d'accueil et d'information sur les dispositifs existants.

Le siège social sera au C.C.A.S. de Guéret
3, rue Maurice Rollinat - 23000 Guéret - Tél. 05 55 41 46 40

La personne âgée sur la route

L'actualité de ces derniers jours a été occupée par le terrible accident mortel survenu le 1er décembre dans la Drôme dû essentiellement à la vitesse excessive. La population de cette région a été cruellement traumatisée et ses répercussions ont frappé tout le pays. Notre pensée, bien sûr, dans ces circonstances, va vers les victimes, leurs familles et leurs proches.

Cette actualité a été l'occasion de commentaires les plus divers. Certains n'hésitant pas à «tirer» sur l'incapacité des conducteurs âgés. Peut-on raisonnablement adhérer à ces spéculations qui sont par ailleurs contredites par

des études statistiques sur le comportement des conducteurs en général. Ces études montrent, à l'évidence, que la catégorie des conducteurs âgés n'est pas plus «dangereuse» que les autres, bien au contraire.

Aussi, ne concluons pas trop rapidement sur la dangerosité de telle ou telle catégorie de citoyens. Chacun doit avoir conscience de ses possibilités et aptitudes. Il est souhaitable que l'on mène des campagnes incitatives de prévention (à l'instar de la CRAMCO) et que l'on veille à la réglementation plus lisible de la circulation.

Pourquoi instituer la limite de vitesse

à 70 km/h dans les traversées de villages alors que le code de la route préconisait 50km/h ?

Ne peut-on pas, également, améliorer des systèmes de signalisation ?

Notre pays s'est, heureusement, fait une conscience d'autant plus révoltée qu'elle est si neuve, du scandale de la mort sur la route. Cela ne doit pas nous conduire à nous précipiter sur les mauvaises solutions. Occupons-nous avec vigueur de la vitesse, de l'alcool, de l'inexpérience, des motocyclistes et, depuis peu, du téléphone au volant qui, lui, multiplie le risque par quatre.

NOTRE SANTÉ

□ ALIMENTATION ET SOMMEIL

Le cerveau pour fonctionner a besoin, comme tous les autres organes, des matériaux indispensables apportés par l'alimentation.

○ Nos fonctions biologiques, comme le sommeil, obéissent à un rythme circadien endogène, auquel l'organisme sait se synchroniser en l'absence de repères temporels, mais il peut aussi adapter cette horloge interne à des stimuli extérieurs.

○ L'alimentation comme la transformation en nutriments qui lui succède, sont aussi des activités rythmiques.

○ La période de digestion entraîne une dépense énergétique et une augmentation de la température corporelle liées à l'effet thermique des différents aliments. Or le sommeil est fortement corrélé à la température. La température centrale est plus élevée en période d'éveil, le sommeil s'installe rapidement quand elle baisse. Ce qui peut expliquer l'effet négatif sur le sommeil de certains acides aminés. Sur les huit acides aminés essentiels, c'est à dire ceux que l'organisme ne peut fabriquer, et qui sont donc entièrement dépendants de l'apport alimentaire, *les plus importants pour le sommeil sont la phénylalanine pour le système noradrénergique: adrénaline, dopamine, et le tryptophane pour la sérotonine.*

Si l'on connaît bien le rôle de substrat presque exclusif du glucose pour assurer le métabolisme énergétique cérébral, on connaît moins la nécessité d'un flux régulier d'acides aminés, dont le passage au niveau de la barrière hémato-méningée est soumis à une véritable compétition pour les transporteurs.

C'est ainsi que le sucre favorise le passage du tryptophane en induisant une sécrétion d'insuline. C'est le substrat physiologique de l'efficacité de la fameuse tasse de lait sucré de nos grands-mères pour faciliter le sommeil.

A l'inverse les repas trop riches en protéines sont déconseillés le soir car ils augmentent la thermogénèse et retardent ainsi le sommeil.

Il faut cependant ne pas « sauter » le repas du soir, et absorber des sucres « dits lents » car l'hypoglycémie nocturne est une cause d'insomnie.

Enfin le rôle excitant du café et du thé sont bien connus, mais on néglige parfois l'effet de produits contenant de la caféine, comme les boissons de type coca-cola ou certains médicaments analeptiques respiratoires par exemple.

Quant à l'alcool, son rôle est dose-dépendant : effet relaxant favorisant le sommeil à faible dose, mais sommeil médiocre et apnées du sommeil en cas de consommation excessive. Pour le consommateur chronique excessif se produit une véritable modification de la structure du sommeil.

○ Le mode d'alimentation est lui-même susceptible d'influencer le sommeil. Un estomac surchargé, le stress au cours des repas, sont facteurs d'insomnie, alors qu'une alimentation régulière et équilibrée favorise le sommeil.

○ Si l'alimentation influence le sommeil, le sommeil peut influencer l'alimentation par son rôle sur l'appétit ou la satiété, voire sur la digestion elle-même.

TABLEAU COMPARATIF DES DISPOSITIONS DU PROJET DE DÉCRET SUR LES CNRPA, CODERPA ET CORERPA MODIFIANT LE DÉCRET N° 82.697 DU 4 AOÛT 1982

	CNRPA	CODERPA (article 9)	CORERPA (article 12)
Composition	<ul style="list-style-type: none"> comité consultatif composé assure la participation des RPA à l'élaboration et au suivi de la mise en œuvre des politiques RPA 	<ul style="list-style-type: none"> comité consultatif lieu de dialogue d'information et de réflexion au sein duquel les RPA participent à l'élaboration et au suivi de l'application des mesures... au plan départemental 	<ul style="list-style-type: none"> comité consultatif lieu de dialogue d'information et de réflexion au sein duquel les RPA participent à l'élaboration et au suivi de l'application des mesures... au plan régional
Attributions	<ul style="list-style-type: none"> est consulté par le ministre en charge des RPA sur tout texte réglementaire relatif aux RPA peut être consulté par les ministres sur questions touchant aux politiques régionales peut débattre de la politique régionale se voit confier missions d'appui établit l'engagement au regard de l'attente du ministre au regard du rôle et de la place des RPA dans le secteur peut intervenir dans les commissions régionales des travaux particuliers 	<ul style="list-style-type: none"> se voit confier des missions départementales sur des sujets nouveaux par décret ou l'initiative de l'exécutif régional débat croisé avec le conseil sur l'évolution de rôle et place des RPA dans le département, mise en œuvre des programmes de créations de services sociaux au niveau du département 	<ul style="list-style-type: none"> se voit confier des missions départementales sur des sujets nouveaux par décret ou l'initiative du Conseil Régional débat croisé avec le rapport sur l'évolution de rôle et place des RPA dans le région ainsi qu'au vu des programmes de créations de services sociaux au niveau de la région
Composition	<ul style="list-style-type: none"> 1^{er} collège : représentants désignés par 19 organisations et associations de retraités + 18 suppléants 2^e collège : 3 députés, 1 sénateur, 1 conseiller régional, 1 conseiller général, 7 autres élus locaux + 8 suppléants 3^e collège : 4 présidents de CODERPA, 2 présidents de CORERPA, 6 élus locaux + 2 suppléants désignés par décret 4^e collège : 16 personnes qualifiées soit 20 élus locaux et 24 suppléants, nommés pour 3 ans par décret 	<ul style="list-style-type: none"> 1^{er} collège : représentants désignés par 13 organisations et associations de retraités + 10 suppléants ou en cas de vacance, d'autres représentants locaux 2^e collège : professionnels (10), collectivités locales (8) élus + 3 suppléants (4 désignés par décret, 4 par POF) 3^e collège : 4 personnes qualifiées (4 désignés par décret, 4 par POF) soit 12 élus locaux et 24 suppléants, nommés pour 3 ans par décret 	<ul style="list-style-type: none"> 1^{er} collège : représentants désignés par 19 organisations et associations de retraités + 18 suppléants ou, en cas de vacance, d'autres représentants locaux 2^e collège : professionnels (10), collectivités locales (8) élus + 3 suppléants (4 désignés par décret, 4 par POF) 3^e collège : 4 personnes qualifiées (4 désignés par décret, 4 par POF) soit 21 élus locaux et 24 suppléants, nommés pour 3 ans par décret
Modération	<ul style="list-style-type: none"> président élu pour 3 ans dit en son sein : 1 président et 2 vice-présidents ou bureau se réunit sur convocation du président ou ministre ou 1/3 membres droit de vote individuel secrétariat assuré par le CGAR 	<ul style="list-style-type: none"> dit en son sein : président, 2 vice-présidents, bureau se réunit sur convocation du président, 2 vice-présidents, ou comité POF, 1/3 membres suspension possible en cours de mandat secrétariat assuré par le CODERPA 	<ul style="list-style-type: none"> dit en son sein : président, 2 vice-présidents, bureau se réunit sur convocation du président, 2 vice-présidents, ou comité POF, 1/3 membres suspension possible en cours de mandat secrétariat assuré par le CORERPA
Statut	<ul style="list-style-type: none"> Eligibles pour les représentants des 19 autres collèges d'appartenance 	<ul style="list-style-type: none"> statut de mandat est régi par le statut 	<ul style="list-style-type: none"> élus locaux (élus locaux désignés) les représentants des CODERPA peuvent être membres du CORERPA

Ce décret réformant le CNRPA et les CODERPA/CORERPA serait à la signature de M. Sarkozy et M. Devedjian. Il devrait bientôt être publié.

- Garder propres les surfaces de travail.

- Ne pas laisser manipuler les aliments par une personne malade. Ne pas mélanger les écuelles de Minou et de Médor avec la vaisselle familiale.

□ MAL DE DOS, MIEUX VAUT PRÉVENIR

Comment éviter le mal de dos, les règles sont plutôt simples, le tout est de les respecter le plus longtemps possible, tout en continuant de vivre normalement.

- Tout d'abord évitez de faire des mouvements brusques qui risqueraient d'augmenter vos douleurs.

- A moins que le médecin vous ait demandé de ne plus porter du tout de charges lourdes, vous pouvez manipuler un paquet mais sans vous pencher en avant jambes tendues comme on le fait souvent.

Pliez vos genoux, pas votre dos, tenez le paquet le plus près possible de votre corps et à la hauteur de votre poitrine: la pression exercée sur votre dos sera moins forte.

- En position debout prolongée et immobile (pour repasser, vous laver les dents) changez souvent de position et posez l'un de vos pieds sur un petit marche-pied ou un tabouret bas.

- Marchez la tête haute, le menton légèrement rentré, les pieds bien en avant. Il serait sage de ne pas porter de chaussures à talons trop hauts.

- En voiture ne conduisez pas trop loin du volant; forcer pour atteindre les pédales ou le volant peut entraîner des douleurs lombaires. Glissez éventuellement un support lombaire adapté pour soulager le bas de votre dos.

- Pour sortir de la voiture appuyez-vous sur le volant ou sur le montant de la portière et faites pivoter l'ensemble de votre corps sans tordre le dos en sortant une jambe après l'autre.

- En position assise votre siège doit être suffisamment bas pour avoir les pieds bien à plat et les genoux à la hauteur des hanches ou même un peu plus haut, votre dos doit être correctement calé. En position allongée, couchez-vous sur un côté avec les genoux pliés ou sur le dos avec un oreiller placé dans le creux des genoux.

- Le matin, levez-vous doucement en gardant les genoux pliés, mi-allongé sur le côté. Faites basculer les jambes vers le sol, relevez la tête et levez-vous seulement une fois en position assise.

Bien sûr il y a des exercices recommandés si vous souffrez du mal de dos. Avant de les pratiquer pour éviter d'aggraver votre état demandez conseil à votre médecin ou à votre kinésithérapeute.

— Projets 2003 —

- Journée Départementale d'Information sur la nutrition des personnes âgées

- La maltraitance - Projet de mise en place d'une antenne Alma

- Journée de l'Audition

- Semaine Bleue des Personnes Agées

Meilleurs vœux pour l'année 2003
Bonheur et Santé à tous...