



RÉUSSIR PAR L'UNION DE BÉNÉVOLES UNE IMPULSION SOLIDAIRE



2017

PRÉFACE



Jean AGULHON

Directeur Général Adjoint
Directeur des RH Groupe

Cette année, l'association ADSB-RATP fête ses 60 ans : Que de chemin parcouru depuis sa création en mai 1957 par 4 agents de la RATP.

Aujourd'hui, l'ADSB avec plus de 3 600 adhérents est une des associations les plus importantes de la RATP. Elle soutient activement l'Établissement Français du Sang (EFS) chaque année en organisant 10 collectes de Sang sur les 3 principaux sites de l'entreprise que sont la Maison de la RATP, Championnet et Val de Fontenay. L'ADSB-RATP fonctionne particulièrement bien et sa Présidente, Madame Nadine GLOAGUEN, peut en être fière.

En 2016 encore, la forte mobilisation des agents RATP a permis la collecte de 5 377 dons. Par ailleurs, grâce au dynamisme et à l'engagement de l'association, la RATP a reçu en 2013 le trophée « entreprise solidaire » de la part de la Fédération Française pour le Don de Sang Bénévole (FFDSB). Afin de poursuivre cet élan de mobilisation qui dure depuis plusieurs années, un appel aux donneurs est à nouveau lancé lors des prochaines



manifestations importantes, notamment la Journée Mondiale du Sang et Mon Sang pour les Autres. 60 ans de dons au service des citoyens et de la santé publique, 60 ans de dévouement et de solidarité..., **bon anniversaire, bonne continuation à l'ADSB-RATP et merci aux administrateurs, bénévoles et adhérents qui font vivre l'association.**

Jean AGULHON

Docteur Philippe MONGREDIEN

Médecin en chef, chargé des affaires médicales



L'ADSB, association historique de la RATP, évolue depuis plusieurs décennies dans le monde du don du sang en Ile-de-France. Son rôle est très important puisque, en 2015, sur 319 413 dons, l'ADSB en a réalisé 6 024, soit environ 2 %.

Elle fête, cette année, ses soixante ans avec de nombreuses manifestations.

La RATP apprécie et soutient moralement et matériellement cette association bien gérée, bien structurée, exemplaire et très utile à l'intérêt général.

Docteur Philippe MONGREDIEN

5

LE MOT
DE LA PRÉSIDENTE

ENTRE NOUS...

6

- Conseil d'administration mandat 2016-2018
- La parole vous est donnée
- Promotion du don en entreprise
- Bilan des 10 collectes réalisées en 2016

- 10^{ème} kilomètre des AJTés
- Festival du CRE
- Assemblée Générale
- Tournoi de foot du CRE
- Merci Patrick
- L'ADSB-RATP en chiffres



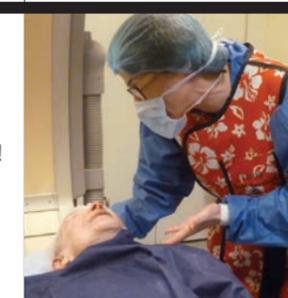
10

TOUTE
L'ACTU INTERNE
EN 2016

13

LES DOSSIERS

- Arrêter de fumer ? Des bénéfices à tout âge !
- L'hypnose aujourd'hui



- MSPLA « Mon Sang Pour Les Autres »
- Congrès de Nantes
- Journée Mondiale du Sang
- Commémoration
- Informations convocation

NOS ACTIONS
EXTERNNES

18

20

EN SAVOIR PLUS

- Tous les sites de collectes
- Bulletin d'adhésion
- L'association des donneurs de sang bénévoles de la RATP : un partenaire essentiel
- Révision de l'arrêté fixant les conditions d'accès au don de sang
- Mise en œuvre du nouvel arrêté
- Partenaires et coups de cœur
- Des films, des livres, de la culture !

Conseil d'administration mandat 2016-2018

Une année vient de s'écouler, l'ADSB-RATP est heureuse de vous présenter ses actions de l'année 2016.

Comme vous pouvez le constater, nos **19 administrateurs** sont sur tous les fronts pour que votre association prospère et grandisse.

C'est par notre engagement à vos côtés, que nous permettrons à l'ADSB-RATP de garder un élan dynamique et volontaire pour sauver des vies.

L'ensemble de l'équipe est à votre écoute, n'hésitez pas à nous contacter pour organiser des rencontres dans votre attachement.

Pierrick GUÉRIN
Secrétaire Général



Jean-Luc BRICHET, Patrice LEFEVRE, Jean-Michel MÉNARD, Nadine GLOAGUEN, Norbert DEVERMELLE, Bruno CASTRE, Pierrick GUÉRIN, Jean-Christophe DELALANDE, Michel LE ROCH, Thierry SAUVAN, Belkacem REDJAI, Séverine LECLERC, Vincent LEGOUPIL et Philippe TANZI-BONDINI

Des motards sont présents au sein du conseil d'administration de l'ADSB-RATP et à l'initiative d'un des leurs, Jean-Luc BRICHET, un article a été publié dans Le Journal des Motards.



Denis LE GALLUDEC



Fernando DE AZEVEDO



Muriel MICHAUD-TELLIEZ



Nabil SEBBAH



Olivier DELAPORTE

LA PAROLE VOUS EST DONNÉE...

Chers amis bonjour

Vous allez perdre en ma personne un fidèle donneur de sang et je m'explique. Eh oui, tout a un début et une suite logique pour moi, j'ai perdu mon père à l'âge de 17 ans.

Deux ans après le décès de mon père, le hasard de la vie fait que j'ai rencontré deux de ses collègues sur mon lieu de travail qui avaient participé à une collecte de sang pour l'aider face à la maladie. Cela révèle un formidable élan de solidarité entre collègues.

Ils avaient en effet pris conscience que le plus beau des cadeaux est d'offrir son sang à une personne inconnue pour lui sauver la vie.

Cela m'a beaucoup touché et j'ai commencé à donner mon sang à 19 ans lorsque je travaillais à la SNCF.

Les circonstances de la vie m'ont fait changer souvent d'employeur tout en continuant de donner mon sang le plus régulièrement possible.

Lors de mon intégration à la RATP, j'ai constaté avec joie l'existence de l'association créée par des agents de l'entreprise. Sans hésiter, j'ai donc adhéré à l'association ADSB-RATP.

J'ai bénéficié moi aussi d'une auto-transfusion suite à une intervention programmée et ai donc donné mon sang pour cette opération.

La vie défile à grande vitesse, ce qui nous fait parfois dire en plaisantant que l'on ne vieillit pas et que seuls nos enfants et petits enfants grandissent.

Eh oui, tout a une fin, vous devinez que j'ai atteint la limite d'âge pour continuer à donner mon sang. Je m'excuse de vous abandonner dans cette mission qui a été la mienne.

Ma maxime : **La vie est un don, donnez et invitez les autres au don du sang.**

Marc Maxime MARTINET
Adhérent association

Un don est important

Pendant les événements tragiques, nous avons constaté une forte mobilisation pour le don du sang. Ce geste est généreux mais la mobilisation doit rester constante et régulière.



La maladie ne s'arrête pas et c'est pour cela que chaque don est important. Je vous remercie de votre mobilisation.

Olivier DELAPORTE
Administrateur

Un adhérent depuis 1983



Nous sommes début 1983 et je commence ma carrière sur la ligne 13 à la station Saint-François-Xavier.

Un matin pendant mon service, une collègue de la ligne 6, Yolande, s'est présentée pour nous parler du don de sang. Nous sommes dans une période d'embauche massive et Yolande ne tarde pas à faire adhérer beaucoup de jeunes embauchés.

Elle prenait son rôle de bénévole très à cœur et je garde en moi le souvenir de ce premier contact avec l'association. Quelques années plus tard, devenu

conducteur à Porte de Versailles ainsi que délégué de l'ADSB-RATP, c'est à mon tour d'accompagner Yolande sur la ligne 12.

Afin de sensibiliser toujours plus de monde, nous parcourons la ligne de station en station pour informer des agents à la nécessité du don de sang. Depuis mon adhésion, je suis resté actif au sein de l'association. En tant qu'administrateur, je m'investis toujours avec autant de ferveur pour convaincre mes collègues à donner leur sang.

Denis LE GALLUDEC
Administrateur



Se saigner pour sauver des gens

Se saigner pour ses enfants,
Se saigner pour ses parents,
Se saigner comme un épouvantail,
Et donc, alors pourquoi tout simplement,
Ne pas se saigner pour sauver des gens,
Cela paraît si difficile,
Tellement inutile,
Alors qu'une vie de sauvée,
C'est sauver l'humanité,
N'hésitons plus alors à donner notre sang,
Pour sauver encore plus de gens.
Messieurs, mesdames,
si toujours vous hésitez,
N'oubliez pas que le prochain,
même si vous en doutez,
Sera peut-être vous que l'on devra sauver.

MEHDI ZITOUNI
Agent RATP

Avez-vous testé le don de plasma ou de plaquettes ?



Si, comme moi, votre organisme supporte mal le don de sang « total » avec une fatigue sur plusieurs jours, alors je vous invite à tester le don de plasma ou de plaquettes. Il s'agit d'un don « par aphaérèse », ce qui permet de séparer les trois principaux composants sanguins (plaquettes, plasma et globules rouges). Seul celui dont on a besoin est prélevé et les autres vous sont restitués, en particulier les globules rouges. Ce type de don est plus long : de votre arrivée à votre départ, prévoyez entre 1h30 pour le plasma et 2h30 pour les plaquettes. Mais de cette façon je suis en forme dès le lendemain !

Pour effectuer le don, prenez rdu dans un centre EFS. Pour ma part, je vais au centre EFS de la rue Crozatier, situé à 15 minutes à pied de LYBY.

Lauriane ORIARD
Adhérente association

Si vous désirez nous aider à promouvoir le don au sein de l'entreprise, vous pouvez devenir Correspondant Local.

Vous êtes forcément un adhérent de l'association. Vous pouvez sensibiliser de nouveaux donneurs au sein de votre attachement, vous diffusez les informations sur les formalités d'adhésion et sur les nouvelles dispositions. Vous êtes le lien entre l'association et les agents.

Matricule : _____ Nom : _____ Prénom : _____

Tél. portable : _____ Tél. bureau : _____

Courriel : _____

est volontaire pour devenir correspondant local de ADSB-RATP

Date : _____ Signature : _____

Promotion du don en entreprise

Comme chaque année des administrateurs et des correspondants locaux de l'ADSB-RATP organisent des journées d'information en entreprise.

En 2016, **16 journées d'information** réparties sur différents attachements de la RATP ont été organisées. Ce qui nous a permis d'obtenir **200 nouvelles adhésions** et de sensibiliser plus d'agents à cette cause.

Nous tenons à remercier les différents attachements qui nous ont accueillis : l'Atelier de Saint Ouen, CML Vincennes, le Centre Bus de Lagny, les Ateliers de Championnet, le Centre Bus d'Asnières, Massy RER, le Centre Bus de Fontenay aux Roses, le site de Val de Fontenay, le Centre Bus de Quai de Seine, le Centre Bus de Lebrun, l'Atelier MRF de Fontenay sous-bois, le Centre Bus de Thiais, le Centre Bus de Bord de Marne et la Maison de la RATP. Nous remercions l'ensemble de nos collègues pour leur générosité.

Les administrateurs

Promotion à Massy



Le 20 septembre 2016, Denis et moi-même, administrateurs de l'association ADSB-RATP, avons organisé une promotion au poste de gare de Massy RER. Lors de cette journée, nous avons beaucoup échangé et distribué de la documentation sur le don du sang. Nous remercions l'ensemble des conducteurs qui ont participé à notre petit forum ainsi que le chef de gare pour son accueil.

Ces journées sont importantes et enrichissantes pour promouvoir le don de sang au sein de l'entreprise et profitables pour les malades.

Patrice LEFÈVRE
Administrateur

Promotion à Val de Fontenay



Le 17 octobre 2016, une promotion sur le don d'organes et du sang était organisée par l'ADSB-RATP sur le site de Val de Fontenay.

Cette manifestation a été pour moi l'occasion de rencontrer deux personnes de France-ADOT (Associations pour le Don d'Organes et de Tissus humains) se révélant fort sympathiques et pro-

fessionnelles. J'ai découvert leur forte implication pour le don d'organes. Nous avons pu partager nos différentes méthodes de promotion qui sont similaires. J'ai trouvé cette promotion enrichissante et cela m'a permis d'accroître mes connaissances sur le don d'organes.

Thierry SAUVAN
Trésorier Adjoint

Promotion, information à Asnières Le 5 septembre 2016

Nous sommes arrivés dans le centre Bus d'Asnières vers 4h30, l'heure à laquelle les premiers machinistes commencent à prendre leurs services. Le contrôleur de sortie nous accueille en s'assurant que nous disposions du matériel nécessaire à notre journée d'information. Nous avons pu constater que l'affichage était mis en place pour notre venue.

Après l'installation du stand, nous commençons notre promotion pour solliciter de nouveaux donneurs et

faire connaître l'association. Nous avons beaucoup échangé sur le don du sang et la moelle osseuse, en expliquant comment adhérer à notre association.

Petite anecdote : certains agents ont été surpris de voir Anne-Marie ONRAET dans un engagement associatif. Nous remercions le centre d'ASNIERES pour l'accueil réservé à l'association pour cette journée.

Anne-Marie ONRAET, Correspondante locale et **Bruno CASTRE**, Trésorier



Promotion Centre Bus Fontenay aux Roses

Promotion à Championnet

Bilan des 10 collectes réalisées en 2016

En 2016, les administrateurs, avec le soutien de certains correspondants locaux, ont participé à l'organisation et à la mise en place des **10 collectes de sang** sur les 3 sites de l'entreprise : Maison de la RATP, Val de Fontenay et Championnet.

Cette année, nous avons accueilli **922 personnes**, ce qui nous permet de constater un certain engouement lors de ces collectes proches du lieu de travail.

Pour nous aider dans notre démarche, n'hésitez pas à en parler autour de vous.

Au mois d'août 2017, nous organisons une collecte sur 2 jours à la Maison de la RATP, ce qui sera une première pour l'association ADSB-RATP.

Afin de continuer sur cette dynamique, nous vous communiquons les prochaines dates des collectes.

Maison de la RATP
Mercredi 30 août
Jeudi 31 août 2017
Mardi 21 novembre 2017

VAL de Fontenay
Mardi 29 août
Mardi 21 novembre 2017

Championnet
Mardi 3 octobre 2017

**Nous vous attendons aussi nombreux !
Nous prospectons pour un nouveau site de collecte en 2018.**



Vincent LEGOUPIL pendant un don



Collecte à la Maison de la RATP



Collecte à Val de Fontenay



Tractage à la Maison de la RATP

TOUTE L'ACTU INTERNE EN 2016

Le 10^{ème} kilomètre des AJTés (Association des Joggeurs et Traileurs de Val-de-Fontenay)

L'association n'a pas manqué ce rendez-vous, 23 participants, adhérents, supporters, bénévoles, correspondants locaux et administrateurs se sont alignés au départ de notre série pour réaliser un kilomètre en courant ou en marchant.



Cette année, l'association **L'ENVOI** était à l'honneur. Elle accueille des enfants et adolescents gravement malades, atteints de maladies métaboliques, de leucémies et de cancers, de mucoviscidose, de drépanocytose et du VIH.

À cette occasion, l'ADSB-RATP a convié le docteur **Ahmed SLIMANI**, Médecin de l'EFS, responsable de la Maison du don Trinité. Il a fait une allocution

pour rappeler les besoins constants en don de sang et il a endossé le maillot de l'association pour participer à cette belle épreuve.

Un grand merci à tous nos sportifs qui ont effectué cette course avec fair-play sous les couleurs de l'association pour partager nos valeurs.

Les administrateurs

Festival du CRE



Dans le parc du château de Fontenay-les-Briis, le CRE-RATP a organisé le **1^{er} festival** au mois de septembre. Après avoir mis en place le stand, affichage, kakémono, documents EFS pour la promotion du don de sang et don d'organes, nous étions fin prêts pour accueillir nos futurs adhérents. Afin de sensibiliser les agents et les leurs familles à notre association, nous étions **7 personnes** pour répondre à leurs diverses questions.

À l'inverse des années précédentes et à la suite de cette nouvelle organisation, aucune animation n'avait été prévue ce qui n'a pas empêché la visite de nombreux agents sur le stand. De mon côté, je pars prospecter avec des revues RUBIS et de la documentation afin d'orienter les agents vers notre stand ADSB-RATP. J'ai remarqué que les stands ont été assez rapidement investis.

La fin de la journée arrive rapidement, Nadine la présidente de l'association, nous annonce avoir enregistré plus de **20 adhésions**.

Une journée semblable à celle-ci, je souhaiterais en vivre plus souvent !

Bruno CASTRE
Trésorier

Assemblée Générale

Tous les ans au mois de mars, l'association convie ses adhérents à l'Assemblée Générale.

Cette rencontre s'est déroulée à l'Université Paris-Diderot à côté de la Gare de l'Est sous la houlette de **Jean Michel MÉNARD**, maître de cérémonie. Beaucoup d'adhérents et d'intervenants extérieurs ont répondu présents à notre invitation.

Nadine GLOAGUEN a présenté le rapport moral de l'association avec une certaine émotion au moment de sa première intervention en tant que Présidente. **Jean Michel MÉNARD**, administrateur et chef d'orchestre, a ensuite présenté le nouveau conseil d'administration avec son panel d'anciens et de nouveaux administrateurs. Le secrétaire général, **Pierrick GUÉRIN**, a justifié les changements des statuts votés en conseil d'administration en octobre 2015. Ces modifications ont été ratifiées à l'unanimité des présents dans l'assemblée.

Le rapport d'activité a été présenté par **Philippe TANZI-BONDINI**, vice-Président de l'association. Il a mis en avant les différentes actions de l'association en interne et en externe. Un film retraçant l'implication de l'ADSB-RATP tout au long de

l'année a complété ce rapport. À cette occasion, le Docteur **Michèle VILLEMUR**, responsable de l'EFS collectes Mobiles, est intervenue pour remercier l'association de son implication comme acteur majeur en Ile de France et pour présenter ses nouvelles fonctions sur le pôle EST Mobile. L'EFS organise désormais mille collectes par an sur 350 sites dans la région IDF.

Les comptes de l'association ont été présentés par les deux trésoriers **Bruno CASTRE** et **Thierry SAUVAN**, qui restent attentifs et vigilants aux ressources financières. Madame **Christine SPUCCIA** et Monsieur **Franck FERRARI**, coordinateurs des Prélèvements d'Organes et de tissus de la Pitié-Salpêtrière, nous ont présenté une animation enrichissante sur les dons.

Nous avons clôturé cette matinée par une remise de diplômes pour nos adhérents. Nous tenons à remercier tous les participants pour ce moment de partage et de convivialité.

Les administrateurs



Merci Patrick

Patrick FRITZ, a connu l'ADSB-RATP en 1993 pour réaliser l'application informatique de gestion des convocations des adhérents. En 2009, il intègre l'association au sein du conseil d'administration en tant que Vice-Président puis devient Président jusqu'en 2015.

Pendant ses 2 mandats, il a pérennisé et développé l'image de l'association au sein de l'entreprise.

À l'initiative du conseil d'administration, l'association a remis à Patrick le **trophée de reconnaissance de la Fédération Française du Don de Sang Bénévole**. Cette récompense est un remerciement, pour toutes ses actions et son engagement à la cause du don de sang.

Pierrick GUÉRIN, Secrétaire Général

Tournoi de foot du CRE

Comme tous les ans, l'association était présente à la Croix de BERNY. Cette année, nous avons engagé 3 équipes sous les couleurs de l'ADSB-RATP.

Le 20 juin, une équipe de l'ADSB-MRF Sucy a bien mouillé son maillot sous la direction du capitaine **M. Sylvain LASSAIGNE**, correspondant local. Elle a fini 4^{ème} de cette journée très pluvieuse.



Le 22 juin, une équipe de l'ADSB-Lagny sous la direction de **M. Fernando DE AZEVEDO**, administrateur, s'est bien défendue, elle a terminé 1^{ère} de la journée. Ce classement est inédit pour l'association !



Le 23 juin, une équipe de l'ADSB-Ligne 10 a porté haut nos couleurs, avec comme entraîneur **M. Nabil SEBBAH**, administrateur. Elle a fini 4^{ème} de la journée.



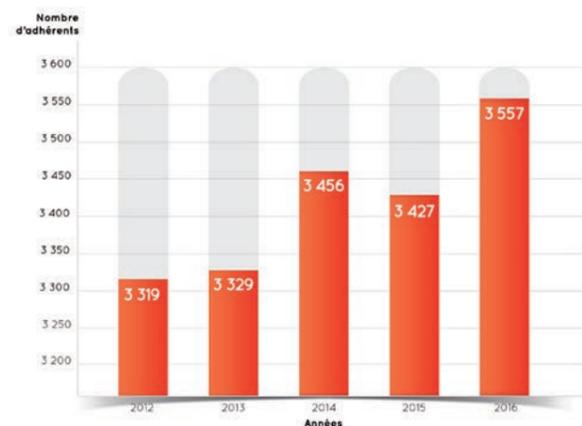
Les administrateurs

L'ADSB-RATP en chiffres

Au sein de l'association, on parle rarement de chiffres, mais plutôt d'actions ou de promotion. Pour changer, je vais vous présenter l'association sous un autre aspect.

Le nombre d'adhérents à fin 2016 était de **3 557 adhérents**, cette belle progression a été possible grâce principalement aux promotions en entreprise. En effet, dès que l'association se déplace sur un site et rencontre les agents, le retour est toujours très positif. En 2016, nous avons effectué 16 journées de promotion dans divers sites de la RATP.

Dans les 4 derniers mois de l'année, l'association a fait 200 adhésions et, sur l'année, nous avons enregistré entre les ré-adhésions et les adhésions 382 personnes, soit un peu plus d'une adhésion par jour et cela grâce à votre et notre implication.

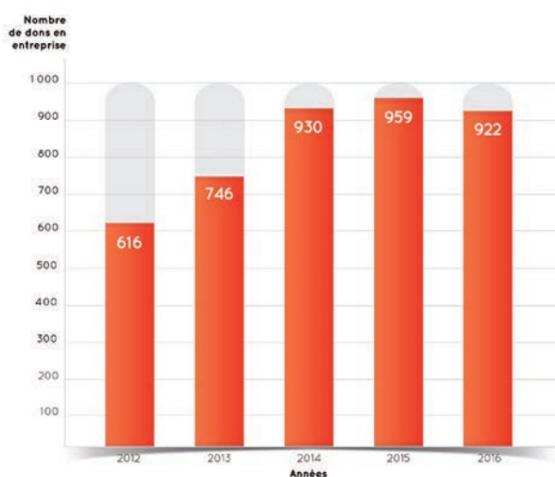


En 2016, nous constatons une baisse du nombre de dons, malgré une augmentation d'adhésions en fin d'année qui aurait pu compenser les départs à la retraite, mais le retour d'un nouvel adhérent se fait entre 1 ou 2 mois après son inscription. La fermeture définitive des centres justifie probablement la baisse des dons. En 2016 l'Établissement Français du Sang a fermé 3 établissements en IDF : **LARIBOISIÈRE, VILLEJUIF, RAMBOUILLET** et 1 établissement en province **CHARTRES**. Le centre de la **PITIE-SALPETRIÈRE** a quant à lui été fermé pour travaux de mai à novembre.



Les collectes en entreprise

Les 10 collectes en entreprises sont des moments exceptionnels de rencontre avec nos adhérents. Elles sont réalisées sur 3 sites avec l'aide des administrateurs et le soutien de certains correspondants locaux pour les tractages et l'organisation. Cette année, nous avons reçu **922 donneurs** qui ont offert leur sang.



Pierrick GUÉRIN
Secrétaire Général

LES DOSSIERS

Arrêter de fumer ? Des bénéfices à tout âge !

Mieux respirer, moins tousser le matin, ne plus être imprégné(e) de l'odeur de tabac froid, se libérer d'une dépendance, faire des économies ou s'offrir d'autres plaisirs... nombreux sont les fumeuses et fumeurs qui en ont rêvé.

Mais nombreux sont celles et ceux qui n'ont pas réussi à mener à bien leur projet d'arrêt du tabac ou n'ont pas osé s'y engager. Pourtant, avec une bonne information et des moyens d'aide à l'arrêt adéquats, il est possible -quel que soit son âge et sa durée de tabagisme- d'arrêter de fumer de façon confortable.



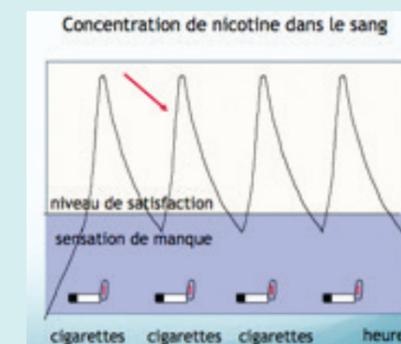
Dr Nadia LAHLOU
Tabacologue.

Pour arrêter de fumer, il faut agir sur tous les aspects de la dépendance : physique, psychologique et comportementale.

Le tabac est une des substances qui rend le plus dépendant. Pour arrêter de fumer de façon confortable, il faut prendre en charge toutes les composantes de cette dépendance.

● **La dépendance physique au tabac** est liée principalement aux besoins en nicotine du fumeur : ses récepteurs nicotiques, situés au niveau du cerveau, sont « activés » et, lorsque le taux de nicotine dans l'organisme diminue, le besoin de fumer se fait sentir. La prise en charge de cette dépendance consiste à compenser le manque « physique » de nicotine, le temps du sevrage de l'organisme, grâce par exemple aux substituts nicotiques, en vente libre en pharmacie. Différentes formes de substituts nicotiques existent et le choix entre les patchs et les formes orales (inhalateur, pastilles à sucer,

gommes à mâcher ou spray), ainsi que celui de leur dosage, sera fait en fonction du degré de tabagisme du fumeur et de ses souhaits. Et ces différentes formes peuvent être associées pour plus d'efficacité.



● **La dépendance psychologique**, liée aux sensations de détente, de réponse au stress, de plaisir auxquelles le tabac est associé, et **la dépendance comportementale** liée aux habitudes, seront gérées par des astuces telles que boire un verre d'eau, manger un fruit, se brosser les dents... et la mise en place

de nouveaux comportements face aux situations déclenchant ces envies de fumer. Les thérapies comportementales et cognitives pourront aussi être proposées à certains fumeurs.

A SAVOIR

Les substituts nicotiques sont remboursés à hauteur de 150 euros/année civile/personne lorsqu'ils sont prescrits. La prescription peut être faite par les médecins, médecins du travail, sages-femmes, chirurgiens-dentistes, infirmiers et masseurs kinésithérapeutes.

Et la cigarette électronique, qu'en est-il ?

D'après les dernières recommandations d'experts français, les cigarettes électroniques (ou e-cigarettes), sont beaucoup moins nocives que les cigarettes de tabac. Ceci vient du fait notamment qu'elles ne libèrent pas de monoxyde de carbone ni de goudrons. Le passage du tabac à l'e-cigarette entraîne donc une réduction des risques et un bienfait pour la santé.

Mais il faut un arrêt total du tabac pour que les bénéfices sur la santé soient les plus importants.

La cigarette électronique peut être utile pour les fumeurs qui sont incapables d'arrêter ou de réduire leur tabagisme avec les interventions et les traitements classiques ou qui ne souhaitent pas les utiliser.

Il y a toujours des bénéfices à arrêter de fumer, quel que soit son âge

Plusieurs tentatives sont parfois nécessaires pour parvenir à l'arrêt

Sources bibliographiques :

Abdennbi K., Lahlou N. Arrêt du tabac : *Rumeurs & Réalités*. Eds Medi-Text.

Dautzenberg B, et al. *Practical guidelines on e-cigarettes for practitioners and others health professionals*. A French 2016 expert's statement. *Revue des Maladies Respiratoires* 2017.

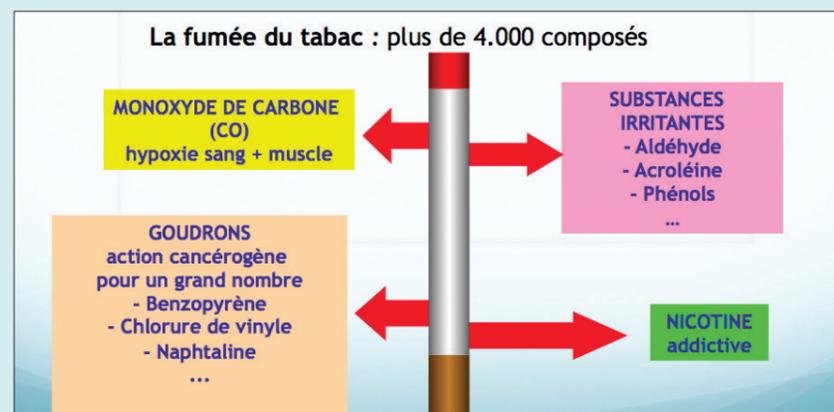
HAS. *Recommandations de bonne pratique*. Arrêt de la consommation de tabac. Octobre 2013.

du tabac. Mais tout fumeur qui le souhaite y arrive !

Les bénéfices de l'arrêt sont nombreux, et certains surviennent rapidement.

Si vous avez du mal à arrêter seul,

faites-vous aider par votre médecin ou un tabacologue qui vous conseillera soit lors de consultations, soit par téléphone via **Tabac Info Service** (tél. : 3989).



EXEMPLES D'EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ DE L'ARRÊT DU TABAC

Délai depuis la dernière cigarette	Bénéfices de l'arrêt
8 heures	<ul style="list-style-type: none"> ● Normalisation de l'oxygénation des cellules ● Taux de monoxyde de carbone (CO) dans le sang divisé par 2
48 heures	<ul style="list-style-type: none"> ● Amélioration du goût et de l'odorat ● Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser
2 semaines à 3 mois	<ul style="list-style-type: none"> ● Diminution de la toux et de la fatigue ● Amélioration du souffle
1 an	<ul style="list-style-type: none"> ● Risque d'accident vasculaire cérébral redevient égal à celui d'un non-fumeur ● Risque d'infarctus du myocarde diminué par deux
5 ans	<ul style="list-style-type: none"> ● Risque d'infarctus du myocarde équivalent à celui des non-fumeurs ● Risque de cancer du poumon divisé presque par deux

L'hypnose, aujourd'hui

Depuis les années 1990, un regain d'intérêt pour l'hypnose se manifeste dans le domaine de la santé. La prise en charge de la douleur, aiguë ou chronique, lui donne une place de choix. Elle est le plus souvent proposée en complément des traitements médicamenteux classiques prenant ainsi en compte l'individu dans sa globalité.

Différents facteurs semblent favoriser cet essor : une hypnose « contemporaine » respectueuse de la personne, sa validation par les neurosciences (Rainville, 1997), une demande croissante des patients souhaitant limiter la prise de médicaments et s'investir activement dans leur parcours de soin, des soignants soucieux de continuer à améliorer la qualité des soins, des pouvoirs publics qui en soutiennent le développement. (voir encadré).

L'hypnose dans l'histoire de la médecine



Les toutes premières utilisations de l'hypnose dans le domaine médical remontent au XVIII^e siècle avec **Franz Anton Mesmer** (1734-1816), médecin autrichien. Ce sont les propriétés spécifiques de l'hypnose à soulager, voire à supprimer la douleur qui intéressent particulièrement les médecins et surtout les chirurgiens. A cette époque, il existe très peu de moyens de protéger les patients de la douleur, les interventions se font à vif et la mortalité est très élevée. L'hypnose, alors appelée « mesmérisme » ou « magnétisme animal » se développe et permet de réaliser des opérations majeures dans de bien meilleures conditions pour les patients comme peuvent en témoigner les comptes rendus de chirurgiens tels **Jules Cloquet** en 1829, ou **James Esdaile**

en 1846. Cette méthode tombe en désuétude avec l'arrivée des premiers anesthésiques chimiques (éther, chloroforme) vers 1850.

Jusqu'au milieu du XX^e siècle, l'hypnose proposée est très directive et autoritaire. **Milton Erikson**, psychiatre américain, en modifie profondément la pratique. Il considère l'hypnose comme un phénomène naturel et banal



Nathalie JAMMOT
Infirmière anesthésiste.
Formatrice à l'Institut Français d'Hypnose.

du quotidien, dont l'apprentissage vise à exploiter nos propres ressources. Il montre l'importance de créer, en tout premier lieu, une relation de confiance basée sur la coopération avec le patient en utilisant une communication privilégiée. C'est sous cette forme qu'elle est utilisée aujourd'hui dans le domaine médical car elle respecte les valeurs éthiques des soignants.

LUTTE CONTRE LA DOULEUR : UN ENGAGEMENT FORT DES POUVOIRS PUBLICS.

Le 3^{ème} plan d'amélioration de la prise en charge de la douleur 2006/2010, défini par le ministère de la santé, préconise dans son axe 3 d'« améliorer les modalités de traitement médicamenteux et d'utilisation des méthodes non pharmacologiques pour une prise en charge de qualité ».

Concernant cet axe d'évolution, il est précisé : « le traitement médicamenteux ne constitue pas la seule réponse à la demande des patients douloureux. Les techniques non médicamenteuses de prise en charge de la douleur existent. Les professionnels et les usagers les reconnaissent comme efficaces. Il s'agit de traitements réalisés par des professionnels de santé qualifiés : traitement physiques (massages, kinésithérapie, physiothérapie...), méthodes psychocorporelles ou comportementales (hypnose, relaxation, sophrologie) ».

L'hypnose : une capacité naturelle

L'hypnose permet de convoquer une capacité que nous vivons tous quotidiennement. De façon naturelle, notre esprit a la faculté d'être ici et ailleurs en même temps. Ce sont tous ces moments où nous paraissions ailleurs, rêveurs, « dans la lune ». Ainsi, lors d'une réunion où nous nous ennuyons, nos pensées peuvent vagabonder et nous amener, par exemple, à nous souvenir de nos dernières vacances. Notre attention se porte alors sur des images, des sons, des sensations intérieures générant un sentiment de bien-être. Nous sommes alors dans une « transe spontanée positive ». Bien sûr, cette transe spontanée peut être « négative », orientée vers ce qui nous inquiète, la douleur, la peur... nous laissant éprouver des sensations et des émotions désagréables (Viro, 2010). Dans ces différentes situations, la réalité qui nous entoure est comme mise à distance, nous nous en sommes dissociés pour laisser libre cours à notre imagination.

L'hypnose utilisée dans un but thérapeutique

Une communication, une relation

L'hypnose constitue un moyen supplémentaire d'aider les patients dans les situations douloureuses. Chacun peut en bénéficier car, avant toute chose, elle favorise une meilleure communication patient/soignant. L'hypnoticien, (nom du soignant qui pratique l'hypnose), se montre très attentif à la façon dont il établit la relation avec le patient (Bioy, 2010), mais aussi à son langage. On sait maintenant que le vocabulaire, la formulation des phrases, ont un impact sur le ressenti de la douleur et de l'anxiété (Lang, 2005). Ainsi, des paroles positives et rassurantes, des phrases affirmatives, une attitude posée et attentive, modifient le vécu d'un soin ou d'une maladie. Cette approche met en valeur la dimension elle-même thérapeutique de la communication et de la relation soignante.

La définition de l'hypnose par le **Docteur Jean Godin** souligne bien cette relation singulière : « *L'hypnose est un mode de fonctionnement psychologique, dans lequel le sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur* ».

Adaptée au patient et à sa situation

Pratiquer l'hypnose, c'est guider une personne, l'aider à mobiliser ses capacités à fixer son attention et à se dissocier afin que son imagination puisse créer des pensées, des sensations, des idées nouvelles et aidantes. Ainsi, lors de soins douloureux comme dans le cas d'une douleur « installée », proposer l'hypnose vise non seulement à modifier la perception que le patient en a, mais aussi à lui faire prendre conscience qu'il a les moyens d'agir sur ses sensations et ses émotions. Diverses techniques d'hypnose existent, elles seront à chaque fois adaptées au patient selon des objectifs définis en commun. Ainsi, à cette petite fille qui appréhende beaucoup les piqûres, il est proposé, sous forme de jeu, de créer « un gant magique » hypnotique. C'est un gant « spécial » qui modifie les sensations. Il pourra être déplacé vers la partie du corps qui a besoin d'être endormie, protégée. Pendant la séance, la maman est invitée à s'initier à cette technique de façon à pouvoir s'en servir quand son enfant en a besoin.

Dans le domaine très spécifique de l'anesthésie, l'hypnose associée à une anesthésie locale ou régionale ou à de toutes petites doses d'antidouleurs peut être proposée lors de certaines chirurgies superficielles (sein, face, thyroïde...), ou encore d'examens endoscopiques (coloscopie...) ou radiologiques.

Les applications thérapeutiques de l'hypnose sont nombreuses, elles concernent bien sûr aussi le champ

de la psychothérapie. L'hypnothérapie a la particularité d'être orientée en priorité sur les ressources du patient et non sur ses problèmes (Salem, 2007). L'hypnose est un outil au service des soignants, chacun, selon sa formation, la spécificité du secteur dans lequel il travaille, saura l'intégrer et l'adapter à sa pratique pour le plus grand bénéfice des patients.

L'autohypnose : autonomie et prévention

L'autohypnose est la capacité à utiliser soi-même les techniques hypnotiques, que ce soit dans un contexte de soins répétés (en cancérologie par exemple), pour se préparer à une intervention chirurgicale, un accouchement, un examen radiologique, etc. La personne, au cours d'une ou plusieurs séances d'hypnose selon le cas, va s'approprier ce processus. Elle sera guidée par le professionnel de santé qui veillera à lui donner les outils utiles et adaptés à sa personnalité et à sa situation pour l'aider à « reprendre du contrôle » sur le stress, l'anxiété, la douleur. L'objectif de cet apprentissage est de permettre à chacun de développer son propre don à utiliser l'hypnose afin de s'en servir au moment qui lui convient, en un mot, d'être autonome.

Cette pratique est très souvent proposée aux patients porteurs de douleurs chroniques. Ainsi, ce patient, souffrant d'un syndrome du côlon irritable mal calmé par les traitements antalgiques classiques, voit peu à peu les crises douloureuses s'atténuer et s'espacer. Chaque jour, il consacre un peu de temps à sa séance d'auto-hypnose. Il choisit ce qui à ce moment-là peut le plus l'aider, ce peut être de laisser venir ses propres représentations du soulagement, de transformer la douleur... ou tout autre proposition expérimentée auparavant avec l'hypnoticien. Puis il laisse son imagination opérer. « *Imaginer un acte implique les mêmes programmes moteurs et sensoriels [au niveau du cerveau] que lorsqu'on l'exécute vraiment* » (Doidge, 2008).

Nathalie pendant une intervention



L'hypnose suscite des idées fausses et soulève de nombreuses interrogations.

L'hypnose est une forme de sommeil

Les neurosciences ont permis d'objectiver que l'hypnose est une expérience de veille intense, d'attention très forte à ses propres perceptions. Le patient est conscient et peut ainsi participer pleinement à son traitement, s'y impliquer davantage d'une façon aidante et bénéfique pour lui.

L'hypnotiseur pourra me manipuler, je vais perdre le contrôle.

Dans la pratique contemporaine, le praticien en hypnose n'est pas là pour demander au patient d'obéir à des ordres, son objectif est de mobiliser ses ressources. L'individu reste maître de ses comportements et garde son libre-arbitre. Par ailleurs, il peut à tout moment interrompre la séance si les suggestions qui lui sont faites ne respectent pas ses valeurs morales ou éthiques.

Et l'hypnose de spectacle ?

Elle est issue de l'hypnose classique, autoritaire et très directive.

L'hypnotiseur (nom donné à ces professionnels) sélectionne dans le public les spectateurs les plus doués en hypnose grâce à des tests de suggestibilité. Ces personnes sont consentantes et motivées pour vivre l'expérience. Tout son talent est de laisser penser qu'il a un pouvoir sur eux.

Certaines personnes sont hypnotisables, d'autres pas.

A priori, tout le monde peut répondre à l'hypnose, à condition d'en avoir le désir, la curiosité et que soit établie une relation de confiance avec le praticien. Bien sûr la capacité de ce dernier à accompagner le patient vers ce qui capte naturellement son attention, ce qui est important pour lui, mais aussi selon les objectifs fixés ensemble, est primordiale afin que le processus hypnotique puisse se développer.



AIDE-MÉMOIRE - HYPNOSE EN SOINS INFIRMIERS EN 29 NOTIONS

L'hypnose est maintenant une approche validée scientifiquement dans le domaine des soins, et son développement est important du fait de ses avantages cliniques. Cet ouvrage écrit par des infirmiers hypnoticiens expérimentés est inédit en son genre. Il propose de traiter spécifiquement des applications de l'hypnose dans les soins infirmiers et en accompagnement des actes médicaux de manière pratique et accessible.

Cet ouvrage s'adresse, à priori, plus particulièrement aux soignants. Mais, aussi et plus largement, à toute personne souhaitant mieux comprendre l'intérêt de l'intégration de cette approche dans le domaine de la santé.

Existe-il des contre-indications ?

L'utilisation de l'hypnose dans un contexte de psychose est souvent contre-indiquée. Les professionnels de santé et psychothérapeutes ayant une solide expérience de l'hypnose dans le domaine de la psychiatrie sauront évaluer l'intérêt ou non de cette méthode au cas par cas (Barbier, 2016).

Conclusion

Aujourd'hui, les professionnels de santé sont de plus en plus nombreux à se former à l'hypnose médicale témoignant ainsi de leur investissement dans une véritable culture de la prise en charge de la douleur. Différents organismes de formation leur sont spécifiquement ouverts ; des programmes de formation axés sur l'utilisation de l'hypnose dans les soins se déroulent au sein même des hôpitaux.

Nathalie JAMMOT

Infirmière anesthésiste. Formatrice à l'Institut Français d'Hypnose.

Sources bibliographiques :

- Barbier E, Etienne R, Berlemont C, Jammot N, Moreaux T (2016), *aide-mémoire d'hypnose en soins infirmier*, Dunod.
- Bioy A, Wood C, Célestin-Lhopiteau (2010), *aide-mémoire d'hypnose en 50 notions*, Dunod
- Doidge N. (2008), *les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*, Paris, Belfond.
- Lang E (2005), « *Can words hurt ? Patient-provider interactions during invasive procedures* » - Pain, 2005, n°114, pages 303-309.
- Rainville et al (1997), « *pain affect encoded in human anterior cingulate but not somatosensory cortex* ». Science, 277, 968-971.
- Salem G, Bonuin E (2007), *Soigner par l'hypnose*, Paris, 4^{ème} éd, Masson.
- Viro C, Bernard F (2010), *Hypnose, douleur aiguës et anesthésie*, Arnette.

NOS ACTIONS EXTERNES

MSPLA « Mon Sang Pour Les Autres »

Chaque année en France, plus d'un million de patients sont soignés grâce au don de sang. De cette constatation, dès 1998 à Toulouse, le lancement de l'opération Mon Sang pour les Autres est organisé par l'Établissement français du sang en partenariat avec les clubs du Rotary.

Cet événement est repris par plus de 100 villes en France et, sur Paris, cette manifestation se déroule à la **mairie du V^{ème} Arrondissement** du 25 au 27 février 2016. Comme les années précédentes, les donneurs étaient accueillis dans une ambiance conviviale avec des animations dans les salons de la mairie et ses extérieurs. Nous avons enregistré **709 personnes** durant ces trois jours dont **171 nouveaux donneurs**.



L'ADSB-RATP était présente lors de cette collecte au côté d'autres associations d'Île-de-France et du Comité Régional.

Pierrick GUÉRIN
Secrétaire Général



Congrès de Nantes

Le 40^{ème} congrès national de la Fédération Française pour le Don de Sang Bénévole s'est tenu à Nantes du **4 au 6 mai 2016**.

Cet événement rassemble les 2 850 associations ou amicales pour le don du sang. 1 500 congressistes sont venus de toutes les régions. Cette manifestation permet de réunir les différents acteurs du don du sang. C'est un fort moment d'échange et d'information sur les dernières directives de la transfusion sanguine.

Nadine GLOAGUEN, Philippe TANZI-BONDINI, Olivier DELAPORTE et Pierrick GUÉRIN ont représenté l'association dans les différentes commissions.

Pendant ces 3 jours, nous avons assisté à différentes présentations de la part d'intervenants de différentes structures tels que l'Établissement Français de Sang, le Laboratoire Français du fractionnement et des Biotechnologies et le Centre de Traitement des Soignants des Armées. Lors de ce congrès, nous avons participé à l'élection du nouveau président de la FFDSB, Monsieur **Michel MONSELLIER** a été élu pour un mandat de 2 ans.

Le prochain congrès est prévu dans la belle ville d'Agen.

Les administrateurs

Journée Mondiale Du Sang Les 13, 14, 15 juin 2016



Cette année, le chapiteau était installé Cours Saint Émilien dans le 12^{ème}. Pour le bon déroulement de cet événement, l'EFS et la FFDSB ont fait appel aux bénévoles des différentes associations du Comité Régional Île-de-France. L'ADSB-RATP n'a pas manqué ce rendez-vous ; adhérents, correspondants locaux et administrateurs se sont relayés sur les 3 jours.

Ces 3 journées furent des moments conviviaux avec beaucoup d'échanges, **1 361 donneurs** se sont présentés et parmi eux 337 étaient de nouveaux donneurs, **1 203 poches de sang** ont été prélevées.

Les administrateurs

Commémoration

Le Comité du Souvenir de la RATP sollicite le porte-drapeau de l'association pour participer à différentes cérémonies. Une gerbe a été déposée par l'association à la Maison de la RATP pour célébrer le **71^e anniversaire de la victoire de 1945**.

Les administrateurs

Informations convocation

Nous vous présentons des informations concernant votre convocation et votre don afin de vous aider dans votre démarche.

ADSB Le 23/06/2017

CONVOCAION

M. NOM PRÉNOM MATRICULE
DEPARTEMENT
ATTACHEMENT

Pour le don de plasma ou de plaquettes, uniquement sur rdu, aviser l'association.

CHER MONSIEUR
VOUS ÊTES ATTENDU ENTRE LE *** 16/09/2017 *** ET LE *** 16/10/2017 ***
POUR UN DON DE SANG TOTAL

POINT DE COLLECTE MOBILE
PROCHE DE VOTRE DOMICILE
99999

Site de référence d'enregistrement dans notre base, vous pouvez aller donner votre sang où vous voulez, même sur des collectes mobiles dans tous les départements avec cette convocation.

T :

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

- Pensez à respecter un délai minimum de 8 semaines entre chaque don de sang total.
- Ne vous présentez pas à jeun, évitez seulement les matières grasses.
- En cas d'accident de trajet ou d'incident de prélèvement, prévenez l'ADSB-RATP dans les 24 heures.

La partie ci-dessous est à faire compléter par l'établissement de prélèvement, par le secrétariat de l'agent en cas de dispense de service et à retourner dans tous les cas à l'ADSB-RATP par courrier interne ou postal (adresses en bas de page)

RÉSERVÉ À L'ÉTABLISSEMENT DE PRÉLÈVEMENT **RÉSERVÉ À LA RATP**

2017072 / 93-001 / 1

CACHET DE L'EFS

VISA DU SECRÉTARIAT

s'est présenté(e) le : _____

type de don effectué : _____

n'a pas été prélevé(e) sur avis médical autre raison

Don sur temps personnel

Code ensemble EFS : I01398

Agent pointé en "079" : Oui Non

IMPORTANT : Si vous n'avez pas été prélevé(e), contactez sans délai votre responsable pour régulariser votre situation
Le porteur de cette convocation autorise l'EFS à fournir à l'ADSB-RATP les renseignements nécessaires à la gestion de son dossier.

Association pour le don de sang bénévole, la promotion et les dons d'organes et de tissus humains de la RATP
Affiliée à la Fédération Française pour le don de sang bénévole (reconnue d'utilité publique)

Postal : 19 place Lachambeaudie - LAC LD11 - 75012 Paris Tél. : 01 587 81859 - 01 587 81858 - Fax : 01 587 81836
Interne : ADSB-RATP - L'CSO LD11 Lachambeaudie Courriel : adsb@ratp.fr - Site : www.adsb-ratp.fr

ADSB01

La date, le type de don, ainsi que le cachet du centre EFS doivent être indiqués.

Vérifier que le médecin a bien coché la case.

Cette convocation doit être renvoyée à l'ADSB-RATP.

La convocation :

Votre convocation est valable pour une durée de 4 semaines, elle vous permet de vous rendre dans un centre fixe de l'Établissement Français du Sang. Vous pouvez également faire votre don dans une collecte mobile, pour localiser ce lieu, nous vous invitons à consulter le site dondusang.net. La collecte mobile vous permet de faire uniquement des dons de sang total.

Le jour du don :

Si vous avez prévu de faire un don de sang, l'Établissement Français du Sang peut vous inviter à faire un autre don (plaquette ou plasma) à votre convenance. Pour faire un don, il ne faut pas être à jeun. Si c'est un premier don, ne pas oublier votre carte d'identité.

Si vous n'êtes pas prélevé le jour du don, vous devez contacter impérativement votre attachement. Vous devez vous remettre à disposition de votre unité.

Concernant le pointage, vous serez considéré comme consultant dans les conditions prévues pour les relèves médicales une partie du temps et l'autre sera pris sur votre temps compensateur.

Contre-indication :

Si vous avez une contre-indication temporaire (anesthésie, grossesse, voyage, tatouage, piercing...), il faut prévenir l'association.

Après un don :

Si un adhérent fait un don sur son temps personnel, il faut aviser l'association par courrier ou par téléphone afin de gérer le planning des convocations. Nos amis retraités sont invités à informer l'association après un prélèvement.

Des rappels sur l'IG 447

Article 3 : Les donneurs de sang total sont invités à se présenter dans la

période prévue par la convocation, un jour de leur choix, en accord avec le commandement local, aux jours et heures d'ouverture de l'établissement de prélèvement... En règle générale, le commandement est informé au moins 10 jours à l'avance.

Article 4 : Les donneurs de cellules par aphaèse (plaquettes ou plasma) sont convoqués à date et heure déterminées en fonction des besoins et des compatibilités des receveurs.

« Ce qui implique, qu'un adhérent peut être contacté directement par l'EFS. Celui-ci doit aviser son attachement et l'association ».

Article 15 : Dans le cas où aucun prélèvement n'a pu être effectué, les agents doivent se remettre à disposition de leur unité sans délai.

Pour un autre renseignement, il ne faut pas hésiter à téléphoner à l'association (01 58 78 18 58/59).

EN SAVOIR PLUS...

Tous les sites de collecte

LES SITES EFS EN ÎLE-DE-FRANCE

75	PARIS		
9 ^e	MAISON DU DON	55 Rue de Châteaudun	01 55 31 60 60
10 ^e	SAINT-LOUIS	38 Rue Bichat	01 53 72 22 50
12 ^e	SAINT-ANTOINE-CROZATIER	21 Rue Crozatier	01 53 02 92 00
13 ^e	PITIÉ-SALPÊTRIÈRE	Pavillon Laveran - 47 Bd de l'Hôpital / 12 Rue Bruant	01 42 16 02 52
15 ^e	CABANEL	6 Rue Alexandre Cabanel	01 45 66 97 17
15 ^e	GEORGES POMPIDOU	Hôpital Européen - 20 Rue Leblanc	01 53 78 21 70
18 ^e	BICHAT	46 Rue Henri Huchard - Secteur Claude Bernard	01 40 25 81 80
77	SEINE ET MARNE		
	MEAUX	Centre Hospitalier - 6-8 Rue Saint-Fiacre	01 64 35 38 42
	MELUN	Hôpital M. Jacquet - 8 Rue de Vaux-le-Pénit	01 64 71 68 68
78	YVELINES		
	VERSAILLES (LE CHESNAY)	2 Rue Jean-Louis Forain - Le Chesnay	01 39 23 45 40
	POISSY	9 Rue Champ Gaillard	01 39 22 25 50
91	ESSONNE		
	EVRY-COURCOURONNES	Quartier du Canal - Rue du Pont Amar	01 60 78 08 18
	LES ULIS	3 Avenue des Tropiques - ZA de Courtaboeuf n°2	01 69 82 70 00
92	HAUTS-DE-SEINE		
	CLICHY	Hôpital Beaujon - 100 Bd du Général Leclerc	01 40 87 59 02
93	SEINE-SAINT-DENIS		
	BOBIGNY	Hôpital Avicenne - 125 Route de Stalingrad	01 48 95 56 79
94	VAL-DE-MARNE		
	CRÉTEIL	Hôpital Henri Mondor - Immeuble Tornado	01 56 72 76 50
95	VAL D'OISE		
	CERGY PONTOISE	Avenue de l'Île-de-France	01 30 17 33 10

LES SITES RATP (DATE DES COLLECTES SUR WWW.ADSB-RATP.FR)

75	PARIS		
12e	MAISON DE LA RATP	54 Quai de la Rapée - Salle Lips	01 58 78 18 59
18e	CHAMPIONNET	30 Rue Championnet - Salle Clignancourt	01 58 78 18 59
94	VAL-DE-MARNE		
	VAL DE FONTENAY	Immeuble Périastre - Salle Polyvalente	01 58 78 18 59

LES AUTRES SITES EN ÎLE-DE-FRANCE

92	HAUTS-DE-SEINE		
	C.T.S DES ARMÉES	1 Rue Raoul Batany - CLAMART	01 41 46 72 26

COLLECTES MOBILES OU SITES HORS ÎLE-DE-FRANCE

N° Vert : 0 800 109 900 (appel gratuit) ou www.dondusang.net



ADSB-RATP

Réservé à l'ADSB-RATP

N° adhérent :

Bulletin d'adhésion

A retourner à :
Secrétariat ADSB-RATP - LCBD LD11 Lachambeaudie

Coordonnées de l'adhérent

Agent RATP - Matricule : _____ Autre (à préciser) : _____
Nom : _____ Prénom : _____ Né(e) le : _____
Adresse personnelle : _____
Code postal : _____ Ville : _____
Tél. domicile : _____ Portable : _____ Travail : _____
Mail : _____

J'adhère en qualité de :

Adhérent actif

L'adhérent actif ne paie pas de cotisation. Il autorise l'Établissement Français du Sang à fournir à l'Association les renseignements nécessaires à la gestion de son dossier.

Je désire offrir mon sang en entreprise à : Maison de la RATP **ou** Val de Fontenay

ou Je désire offrir mon sang dans le centre de prélèvement de (liste p.20) :

> Sur les 12 prochains mois, je choisis de faire 123456 dons (4 maximum pour les femmes).

> Mon groupe sanguin (si connu) : A+ A- B+ B- AB+ AB- O+ O-

Si vous avez déjà effectué des dons, merci de joindre à ce bulletin d'adhésion une copie de votre carte de donneur afin que nous puissions comptabiliser vos dons.

> Je suis volontaire au don de moelle osseuse : oui non

ou

Adhérent de soutien

Je soutiens l'Association en versant la somme de _____ € (20 € minimum), par chèque bancaire, à l'ordre de ADSB-RATP.

Conformément à la loi, pour être valable, ce bulletin doit être daté et signé.

Date :

Signature :

ADSB-RATP

Association pour le Don de Sang Bénévole, la promotion et les dons d'organes et de tissus humains de la RATP

Postal : 19 place Lachambeaudie - LAC LD11 - 75012 Paris • Interne : LCBD LD11 Lachambeaudie

Tél. : 01 587 81859 - 01 587 81858 • Fax : 01 587 81836 • Mail : assadsb@ratp.fr • www.adsb-ratp.fr

L'association des donneurs de sang bénévoles de la RATP : un partenaire essentiel

Si le soutien des associations de donneurs de sang bénévoles à l'enjeu d'autosuffisance nationale en produits sanguins labiles est une longue histoire, c'est avec la création de l'EFS en janvier 2000, puis avec la mise en œuvre d'une politique volontariste et mieux structurée en matière de partenariats en 2008, que le lien entre nos deux entités a réellement pris toute sa force. Aujourd'hui, à l'occasion des 60 ans de l'ADSB de la RATP le bilan de notre collaboration confirme si besoin en était tout son intérêt.

La collaboration de l'ADSB de la RATP avec l'EFS Ile-de-France s'illustre avant tout sur le terrain. Les membres de l'ADSB-RATP sont particulièrement actifs auprès des salariés de l'entreprise-mère. Ils les informent, les sensibilisent, les mobilisent aux dons de sang, de plasma, de plaquettes en les conviant à donner leur sang soit en site fixe proche de leur lieu de travail, soit en organisant avec les équipes de l'EFS Ile-de-France des collectes mobiles au sein même de l'entreprise (sur les sites de La Maison de la RATP, de Championnet, de Fontenay-sous-Bois). Cela représente une dizaine de collectes par an avec un nombre moyen de donneurs présentés bien au-dessus de la moyenne francilienne. En 2016, la moyenne était de 92 donneurs présentés versus 76 donneurs présentés sur toutes les collectes mobiles franciliennes. Indéniablement l'ADSB-RATP est un partenaire de poids.

Ces initiatives et ces actions pour la promotion du don de sang ne sont pas les seules. Les volontaires de l'ADSB-RATP sont également présents aux côtés des équipes de l'EFS lors des collectes événementielles telles que les Journées Mondiales des Donneurs de Sang (JMDS) ou les collectes Mon Sang Pour Les Autres, contribuant ainsi à leur réussite. L'appui qu'ils apportent pour l'accueil des donneurs, l'animation lors de l'attente, l'accompagnement jusqu'au moment de la

collation voire jusqu'au départ du lieu de la collecte, sont autant d'actions essentielles. Sans l'aide de ces bénévoles lorsque les files d'attente s'allongent, nos équipes ne pourraient pas faire face. Avec leurs collègues des autres ASDB, ils maîtrisent en effet avec brio la gestion de l'attente aux différents postes de la collecte (accès à l'hémoglobine pré-don, puis à l'entretien avec le médecin, ensuite au prélèvement et enfin à la collation). Ensemble, ils ont su, tout au long de ces années, à nos côtés mettre en place une organisation des flux parfaitement rodée et huilée, efficace à tel point que les chapiteaux nous sembleraient presque vides aujourd'hui si on les compare à la situation de certaines JMDS passées où l'on voyait des files interminables de candidats au don sur le parvis de Montparnasse jusqu'à des heures avancées dans la soirée. C'est beaucoup grâce à leur présence à nos côtés que les donneurs repartent avec un large sourire en nous disant merci. Je veux ici exprimer toute notre reconnaissance pour cette contribution essentielle.

Si l'aide sur le terrain de l'ADSB de la RATP est capitale, son action ne se limite pas à cela, loin s'en faut. En effet, l'ADSB-RATP facilite largement notre collaboration avec l'entreprise-mère, la RATP. C'est grâce à elle que nous avons pu signer avec la RATP, en 2011, une première convention de



Docteur Rachid DJOUDI,
Directeur de l'Établissement Français du Sang
Île-de-France.

partenariat et engager avec elle des actions de promotion du don du sang. Dans le cadre de ce partenariat, l'entreprise RATP met notamment à notre disposition, gracieusement et plusieurs fois dans l'année, de l'espace pour de l'affichage dans le métro, le RER et les bus parisiens, nous assurant ainsi une bonne visibilité sur l'ensemble de ses lignes et dans chacune de ses stations. Grâce à ce partenariat, nous pouvons diversifier notre communication et multiplier notre force de conviction. Ce soutien est par excellence un facteur majeur de développement du don de sang en Ile-de-France en ce qu'il nous permet de recruter de nouveaux donneurs et de fidéliser les donneurs réguliers.

Notre collaboration, qui s'est enrichie au fil des ans, a su s'adapter aux évolutions du don du sang et de ses acteurs. Chaque changement, chaque mutation a été vécue et intégrée de manière remarquablement coordonnée entre nous. Je ne doute pas que nous poursuivons nos efforts communs, cette longue marche pour la santé et la vie des malades. J'en suis heureux
MERCII.

Rachid DJOUDI
Directeur de l'Établissement français
du sang Ile-de-France

Révision de l'arrêté fixant les conditions d'accès au don de sang

La France, comme d'autres pays, fait évoluer les conditions d'accès au don de sang. Cette révision fait suite à une longue concertation avec l'ensemble des parties prenantes dont les associations de donneurs de sang bénévoles.

Comme annoncé en novembre 2015 par la ministre des Affaires sociales et de la Santé, l'arrêté du 5 avril revient sur un certain nombre de critères de sélection. Publié au Journal officiel le 10 avril 2016, ce nouvel arrêté est entré en vigueur le 10 juillet dernier, il présente notamment les évolutions suivantes :

- La possibilité, pour les hommes ayant ou ayant eu des relations sexuelles entre hommes, de donner leur sang en respectant certaines conditions.
- La possibilité, pour les hommes ayant ou ayant eu des relations sexuelles entre hommes, de donner leur sang en respectant certaines conditions. Pour le don de sang total et les dons d'aphérèse (hors plasma destiné à la sécurisation par quarantaine) ne pas avoir eu de rapport sexuel entre hommes dans les 12 derniers mois, et pour le don de plasma sécurisé par quarantaine, avoir eu un seul partenaire sexuel dans les 4 derniers mois, comme requis pour tout candidat au don.
- La possibilité de donner son sang un jour seulement après un détartrage (contre 7 jours auparavant).
- La possibilité de donner son sang même en cas de changement récent de partenaire sexuel, à condition qu'il n'y ait eu qu'un seul partenaire dans les 4 derniers mois.

Ces évolutions permettent une meilleure prise en compte des risques liés au partenaire sexuel. Elles permettent également de maintenir le même niveau de sécurité transfusionnelle dont l'objectif est avant tout la protection de la santé des patients. Avant la mise en place de cet arrêté, environ 800 collaborateurs de l'EFS, en charge de l'entretien pré-don (médecins et infirmier(e)s) ont été formés pour mener les entretiens

conformément à ce nouveau cadre réglementaire. Des séances de formation ont été dispensées aux bénévoles, avec la recommandation d'orienter les candidats au don qui auraient des questions sur leur aptitude au don vis-à-vis de ces nouveaux critères, vers le personnel en charge de l'entretien pré-don habilité à répondre aux questions concernant les contre-indications.

Évolution du document de préparation à l'entretien préalable au don de sang

Un nouveau « document de préparation à l'entretien préalable au don de sang » est paru au Journal Officiel par la décision du 27 avril 2016, qui fixe la forme et le contenu de ce nouveau questionnaire pré don.

Celui-ci a fait l'objet d'un travail de fond, afin de répondre aux exigences de l'arrêté. Des questions ont été ajoutées, d'autres modifiées, avec la possibilité de répondre « ne sait pas » aux questions. Ce nouveau questionnaire a été mis à la disposition des candidats au don le 10 juillet date de mise en place du nouvel arrêté.

En France plus d'un million de malades sont soignés chaque année, grâce à la générosité et à la mobilisation des donneurs de sang, et grâce à l'implication des associations pour le don de sang bénévole qui œuvrent quotidiennement aux côtés de l'EFS.

Dr Ahmed SLIMANI
Établissement Français du Sang
Ile-de-France



Dr Ahmed SLIMANI
Établissement Français du Sang
Ile-de-France

Mise en œuvre du nouvel arrêté



Un nouvel arrêté est entré en vigueur. Afin de répondre aux questions, l'association organise une journée d'information.

À cette occasion, le **Docteur Ahmed SLIMANI** explique aux administrateurs, au président de l'association HMOBUS de la RATP (**Claude WEINUM**) et aux représentants du Comité Régional et de l'UD 77, les nouvelles directives annoncées en novembre 2015 par la ministre des Affaires sociales et de la Santé.

Pierrick GUÉRIN
Secrétaire Général



522
ORPHELINS
SOUTENUS PAR
L'ASSOCIATION

**REJOIGNEZ-
NOUS !**

*Maintenant je sais...
ça n'arrive pas qu'aux autres*



ORPHELINAT DE LA RATP

www.orphelinatdelaratp.org



Coup de cœur

Vos souvenirs avec un autre regard !

Pour accompagner tous les moments de la vie
En studio, en extérieur, sur vos événements
(mariage, baptême, anniversaire...)
Nos photographes se déplacent sur toute la France

Studio Photo S2Griff
www.s2griff.fr
severine@s2griff.fr / 06 08 87 46 72

Retrouvez nous également sur les réseaux    



ASSOCIATION ADSB-RATP
pour le don de sang bénévole

CÉLÈBRE SES 60 ANS

1957
2017

RETROSPECTIVE




Daniel DUNON
REALISATION
VIDEO
MONTAGE - DRONE

Réalisateur vidéo: publicité,
film d'entreprise, animation visuel
vue aérienne avec drone

STUDIO

Tel: 06.51.13.29.15
canddstudio24@gmail.com

Des films, des livres, de la culture !

« Réparer les vivants », à voir et à revoir, sans modération

Tout commence au petit jour dans une mer déchaînée avec trois jeunes surfeurs. Quelques heures plus tard, sur le chemin du retour, c'est l'accident. Désormais suspendue aux machines dans un hôpital du Haure, la vie de Simon n'est plus qu'un leurre. Au même moment, à Paris, une femme attend la greffe providentielle qui pourra prolonger sa vie...

● **LA REALISATRICE :**
Katell Quillévé.

● **LES ACTEURS :**

Tahar Rahim, Emmanuelle Seigner, Anne Dorval, Bouli Lanners, Kool Shen, Monia Chokri, Alice Taglioni, Karim Leklou, Alice de Lencquesaing, Finnegan Oldfield, Théo Cholbi, Gabin Verdet et avec la participation de Dominique Blanc.

● **LA PRODUCTION :**

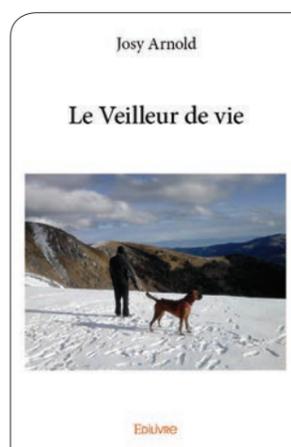
Les Films Pelléas et Les Films du Bélier.

● **LE LIVRE :**

« Réparer les vivants » de Maylis DE KERANGAL.



« Le Veilleur de vie », le récit poignant de l'histoire de Fabien



Écrit par une Maman, membre du Comité de l'Amicale de Gérardmer-Xonrupt-Liézey, pour raconter un dur périple entre juin 2013 et juin 2014, remercier celles et ceux qui, par leurs dons, ont permis à son fils de rester dans la vie et tenter de démontrer qu'il est facile de partager quand on est en bonne santé.

« *La vie est dure mais quand même belle. C'est comme les montagnes, ça monte et ça descend* ». Ce sont ces mots d'un guide berbère, rencontré lors

d'un trek au Maroc, que l'auteure répétait à son fils quand il était enfant et se plaignait pour peu de chose. Et voilà que ce livre, rempli d'émotions raconte comment des vies sont bouleversées par une terrible maladie que l'on nomme leucémie.

Tout a commencé par un don de sang. Fabien jeune homme et donneur convaincu depuis quelques années, en pleine forme puisqu'il vient de participer à un trail, va offrir son

sang ce 24 juin 2013, persuadé qu'il va, une fois de plus, pouvoir sauver des vies. Ce n'est pas du tout à lui qu'il pense lorsque la poche se remplit mais à ceux qui attendent dans leur lit d'hôpital cette transfusion salvatrice. Mais c'est aussi grâce à ce don de lui-même que l'on décèle, dès son apparition, cette sournoise maladie qui, sans cela, aurait continué son action destructrice et pernicieuse. C'est son combat et celui de ses proches que l'on découvre, au jour le jour, jusqu'à cette greffe de moelle osseuse par laquelle il va pouvoir renaître, toujours le même et pourtant différent. Après la lecture de ce combat quotidien, on ne peut plus douter de l'importance du don du sang, tant pour soi-même que pour les milliers de malades soignés de cette manière. La lettre du jeune donneur de moelle osseuse qui a donné son accord pour que Fabien puisse être greffé est aussi un témoignage poignant qui nous donne à réfléchir sur la générosité sans frontière. 365 jours, de juin 2013 à juin 2014, décrits comme un journal de bord et de bataille, une année de luttes et d'espoirs, mais aujourd'hui, c'est l'anniversaire de l'auteure, la mère de Fabien, à qui il offre un arbre : un olivier... Tout un symbole. Pour la première fois depuis un an, l'air aura peut-être enfin un vrai goût de printemps.

Josy Arnold

LES AGENTS DU SECTEUR PUBLIC S'INVESTISSENT POUR LES AUTRES MAIS CHEZ EUX, C'EST DANS LEUR PROJET DE VIE QU'ILS S'INVESTISSENT



SI NOUS AVONS APPRIS À CONNAÎTRE
LES AGENTS DU SECTEUR PUBLIC C'EST POUR
MIEUX LES ACCOMPAGNER DANS LEURS PROJETS

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Banque Française Mutualiste - Société anonyme coopérative de banque au capital de 113 803 582,50 € - RCS Paris 326 127 784 - Intermédiaire en assurances (ORIAS n°08041372). Siège social : 56-60, rue de la Glacière - 75013 Paris.
Société Générale - S.A. au capital de 1 009 641 917,50 €. RCS Paris 552 120 222. Intermédiaire en assurances (ORIAS n° 07 022 493). Siège social : 29, boulevard Haussmann - 75009 Paris. Crédit Photo : Getty Images.



**BANQUE FRANÇAISE
MUTUALISTE**

LA BANQUE DE CHAQUE AGENT DU SECTEUR PUBLIC



RETROUVEZ-NOUS SUR BFM.FR ET CHEZ NOTRE PARTENAIRE



Contactez-nous du lundi au samedi de 9h à 18h **0 821 222 500** Service 0,12 € / min + prix appel



ADSB-RATP

Association pour le **Don de Sang Bénévole**,
la promotion et les dons d'organes et de tissus humains
de la **Régie Autonome des Transports Parisiens**

adsb-ratp.fr

*« 98 % des Français pensent que le don de sang permet de sauver des vies,
seuls 4 % de la population en âge de donner donne son sang »
(CREDOC 2007).*



Adresse postale : 19 place Lachambeaudie - LAC LD11 - 75012 Paris ● Interne : LCBD LD11 Lachambeaudie
Tél. : 01 587 81859 - 01 587 81858 ● Fax. : 01 587 81836 ● assadsb@ratp.fr