adepa

Groupe d'entraide
autour de l'amputation
www.adepa.fr



Novembre 2026
N°28

adepa magazine

Présentation :
Centre de rééducation
Association
Page 08

Dossier central :
Au centre de rééducation
Page 20

Activités en Région
Page 16

Assemblée Générale à Paris le 28 et 29 mars 2026

PROTEOR

QUATTRO™

GENOU A MICROPROCESSEUR



DES CAPACITES RENVERSANTES

POUR REPOUSSER VOS LIMITES

Le genou Proteor QUATTRO, fabriqué par la société PROTEOR, est destiné à l'appareillage de personnes amputées. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui répond aux exigences essentielles du marquage CE. Lire attentivement la notice d'instruction avant utilisation. Demandez conseil à votre orthoprothésiste. 09/2026

PROTEOR

fr.proteor.com

Sommaire

04 Présentation-contact
05 Bulletin d'adhésion
06 Don et témoignage
08 Présentation centre de rééducation
10 Présentation Association
11 Santé
12 Proche aidants
14 Activités en régions
19 Dossier central
28 Une Histoire
29 Salon - congrés
32 Juridique
34 Jeux
35 Aventure
38 Humour
39 Documentaire
40 Réponses jeux
42 Boutique

Édito

Bonjour chers(ères) amis(es)

Savez-vous que deux fois par an, nous avons plus de 5500 lecteurs ?
C'est bien la vocation de cette publication qui nous tient à coeur : arriver dans les mains des personnes touchées par l'amputation pour réaliser que la vie d'après sera certes très différente de celle d'avant mais qu'elle est possible et qu'elle peut être joyeuse ! Une étape incontournable et bénéfique est le passage en centre de réadaptation : entouré/e des professionnels nécessaires à notre rétablissement, c'est là que nous reprenons force, courage et énergie pour trouver les astuces et les solutions techniques spécifiques à chacune et chacun d'entre nous. Nous vous proposons dans ce numéro de nous attarder sur cette étape essentielle de notre parcours de soin, de notre parcours de vie. Au moment du retour à domicile, le chemin continue, il y a toutes les premières fois à «enjamber ». Les contacts en région, adhérents actifs d'ADEPA, sont là pour vous soutenir, orienter, proposer des temps de rencontres, d'activités : que chacune de ces 27 personnes soient vivement remerciées ! Vous découvrirez ainsi dans ce magazine un bel échantillon des activités en région.
Toute cette année 2026, en parallèle au quotidien, le conseil d'administration et le bureau d'ADEPA ont accentué leurs actions pour développer les moyens de l'association. Nous travaillons sur plusieurs axes : fondations, appels à projets, collecte de dons via nos réseaux personnels et professionnels, approche d'entreprises dans leur démarche de responsabilité sociale.
A votre disposition pour vous en dire plus et au plaisir de vous en donner des nouvelles !
Bonne lecture et bonne fin d'année.

Anne Marsick, Présidente

L'été touche à sa fin et toute l'équipe communication d'ADEPA Magazine espère que ces dernières semaines vous auront permis de prendre du temps pour vous, de vous ressourcer auprès de vos proches, de découvrir de nouveaux horizons ou simplement de savourer ces petits moments qui font du bien. Nous souhaitons que chacun et chacune ait pu vivre de belles rencontres, partager de belles émotions et revenir à cette rentrée avec de nouveaux projets et de nouvelles envies.
La rentrée est souvent synonyme de reprise, mais aussi d'élan. C'est dans cet esprit que nous sommes heureux de vous présenter ce nouveau numéro d'ADEPA Magazine. Nous avons choisi de consacrer notre dossier central à une étape essentielle du parcours de nombreuses personnes amputées : le passage en centre de rééducation. Pour beaucoup, il s'agit d'un moment charnière. C'est là que l'on réapprend progressivement à se déplacer, à gagner en autonomie, à apprivoiser son appareillage et à reconstruire un projet de vie. Derrière les soins et les exercices quotidiens, il y a surtout des femmes et des hommes – médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, prothésistes et bien d'autres – qui accompagnent chaque patient avec compétence et humanité.
Au fil des pages, vous découvrirez leurs témoignages, leurs expériences et leurs conseils, mais aussi le regard de personnes amputées qui ont traversé cette période déterminante. Nous espérons que ce dossier permettra à chacun de mieux comprendre les enjeux de la rééducation et de mesurer toute l'importance de cet accompagnement dans la reconstruction après l'amputation. Toute l'équipe de communication vous souhaite une excellente lecture et une très belle rentrée.

Caroline, Nicolas, Marco, Philippe et Vincent
Le comité de rédaction

Le bureau de l'Association de Défense et d'Entraide des Personnes Amputées



Secrétaire
Annie PÉLISSIER
06 14 90 38 38
apelissier@adepa.fr



Présidente
Anne MARSICK
06 86 81 90 19
president@adepa.fr



Trésorière
Anne POULAIN
tresorier@adepa.fr

Présidente d'honneur
Brigitte Régley



Secrétaire adjoint
Vincent NOIRBUSSON
06 43 07 95 03
vincentnb@adepa.fr



Vice-Président
Philippe LOUZEAU
06 18 10 41 53
plouzeau@adepa.fr



Trésorier adjoint
Bernard CHARDINY
06 62 98 76 01
tresorier-adjoint@adepa.fr

Membre d'honneur
Minnie Verennes

Association
de Défense et d'Entraide
des Personnes Amputées

groupe d'entraide autour de l'amputation

Créée en 1996 à l'initiative de personnes amputées

Association ADEPA Loi 1901
21 rue du Brûlet - 69110 Sainte-Foy-lès-Lyon
Site web : www.adepa.fr Tél : 07 70 00 28 55
Mail : contact@adepa.fr - ADEPA Magazine est une publication d'ADEPA - Tirage à 6000 exemplaires

Équipe de publication : Caroline Lhomme, Marco Fontana, Philippe Louzeau, Vincent Noirbusson, Nicolas de Rauglaudre
Comité de relecture : Annick, Caroline, Marco, Philippe, Nicolas, Vincent

Ont participé dans ce numéro, par ordre de parution :
Anne Marsick, Anne-Marie (donatrice), Guillaume Augeard, Docteur Delbrouck, Harold Syfrig, Claude-Alain Loretan, Marco Fontana, Vincent Noirbusson, Nicolas de Rauglaudre, Philippe Louzeau, Annie Pélissier, Caroline Lhomme, Anne-Sophie Gillet, Maître Pauline Bigot, Alexandra Houiste, Ophélie Jonin, Frédéric Hyvert, Marie Moreau, Pascal Coulongeat.

N°ISSN 2258-0174
Conception graphique : agence Premier Degrés www.premiers-degres.fr -
Impression : TECHNIC COLOR
9, Chemin de la Plaine - 38640 CLAIX
Crédit © photos : @FranceTV & @oliv'photos

Illustrations : Anne-Sophie Gillet

Les actions

· Permet aux personnes amputées et à leurs proches **de rencontrer d'autres amputés** dans un esprit d'entraide, de convivialité et de solidarité.

· **Défend les intérêts** des personnes amputées et veille au respect de leurs droits.

· **Accompagne les personnes amputées** dans leurs parcours médicaux, psychologiques et sociaux.

· **Donne des avis** sur de **nouveaux matériels** orthopédiques, **participe à des programmes de recherche** et à l'évaluation de dispositifs médicaux pour la HAS.

· **Organise des activités adaptées** de loisir, de tourisme et de sport pour les personnes amputées.

· **Est acteur de la démocratie** en santé.

Vos contacts dans les régions

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Damien DENOLLY (Isère)
38440 Moidieu-Detourbe
04 74 16 09 01
damien.denolly@orange.fr

Nicolas de RAUGLAUDRE (Isère)
38340 Voreppe
06 79 26 32 26
nicolas2r@adepa.fr

Richard GOBERT
01300 Anglefort
06 76 64 99 07
ri-gobert@wibox.fr

Gérard MANDON (Loire)
42400 Saint-Chamont
06 07 62 27 33
gerard.mandon@outlook.fr

Patrick RUEL (Haute-Loire)
43520 Mazet-Sainte-Voy
06 87 64 79 85
ruel.patrick@wanadoo.fr

Serge GRAND (Puy-de-Dôme)
63390 GOUTTIÈRES
06 66 02 03 96
sergepara@orange.fr

Philippe LOUZEAU (Rhône)
69110 Sainte-Foy-lès-Lyon
06 18 10 41 53
plouzeau@adepa.fr

Jean-Claude CLUZEL
(Savoie et Haute-Savoie)
74170 Saint-Gervais-les-Bains
06 68 70 47 91
jeanclaude.cluzel@free.fr

Laurence CHANIAC (Drôme)
26000 Montélimar
06 23 74 17 22
laurence.chaniac@laposte.net

BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

Stéphane PONSARD
(Côte d'Or)
21340 Marcheseuil
06 98 17 51 30
stephane.ponsard@gmail.com

BRETAGNE

Annie PÉLISSIER (Morbihan)
56890 Saint-Avé
06 14 90 38 38
apelissier@adepa.fr

CORSE

Francesca DEMARCK
(Corse-du-Sud)
20100 Sartène
07 63 95 06 73
fd17892a@gmail.com

GRAND-EST

David GAUTHIER (Haut-Rhin)
68390 Sausheim
06 98 87 61 82
viragog68@yahoo.fr

Guillaume BEGOUD
(Meurthe-et-Moselle)
54130 Saint-Max
06 99 22 30 44
guillaumebegoud@gmail.com

HAUTS-DE-FRANCE

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

ÎLE-DE-FRANCE

Catherine ORY (Essonne)
91300 Massy
06 50 95 55 28
cathory@free.fr

NORMANDIE

Guillaume AUGEARD
(Seine Maritime)
76240 Bonsecours
06 58 29 95 61
guillaume.augeard@adepa.fr

Christophe RIHOUEY
(Seine-Maritime)
76240 Bonsecours
06 31 04 94 06
christophe.rihouey@gmail.com

Olga DUCONSEILLE (Eure)
27100 Le Vaudreuil
07 60 58 45 08
olga.duconseille@orange.fr

Camille DEVAUX
27370 Le Thuit de l'Oison
06 49 76 53 37
camille.devaux28@gmail.com

Éric DUBOIS (Seine Maritime)
76000 Rouen
06 31 13 72 59
erc.dubois@live.com

Juan HEUTTE (Eure)
27500 Pont-Audemer
07 48 65 28 80
juan.heutte@gmail.com

NOUVELLE-AQUITAINE

Charles DEBIEUVRE (Corrèze)
19100 Brive-la-Gaillarde
07 83 29 70 18
cjndebrieuvre@gmail.com

Pascal COULONGEAT (Haute-Vienne)
87100 Limoges
06 80 77 77 22
pmcoulongeat@orange.fr

OCCITANIE

Alexandrine GIRARDI
(Haute-Garonne)
31200 Toulouse
06 24 46 29 42
alexandrine.girardi@outlook.fr

PAYS-DE-LA-LOIRE

Vincent NOIRBUSSON
(Loire-Atlantique)
44000 Nantes
06 43 07 95 03
vincentnb@adepa.fr

Didier LAMARCHE
(Maine-et-Loire)
49240 Avrillé
dlamarche@gmail.com

SUISSE

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

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

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

Patrice GORSE
(Alpes-Maritimes
06600 Antibes
06 62 43 68 53
gorsepatrice@orange.fr

Marie MOREAU
(Hautes-Alpes)
05340 Vallouise
06 82 35 54 10
moreaumarie@wanadoo.fr

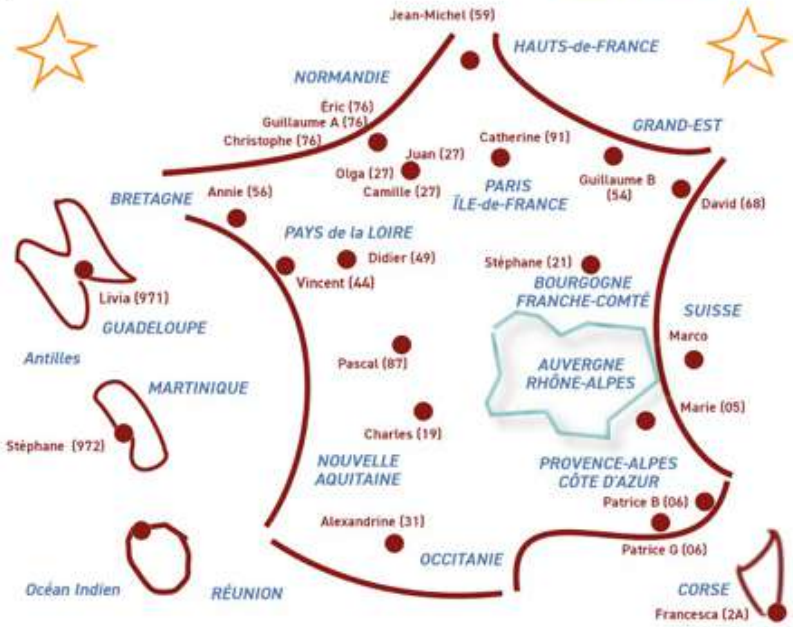
GUADELOUPE

Livia CIGAR
97139 Les Abymes
+590 690 42 07 20
liv.cig07@hotmail.fr

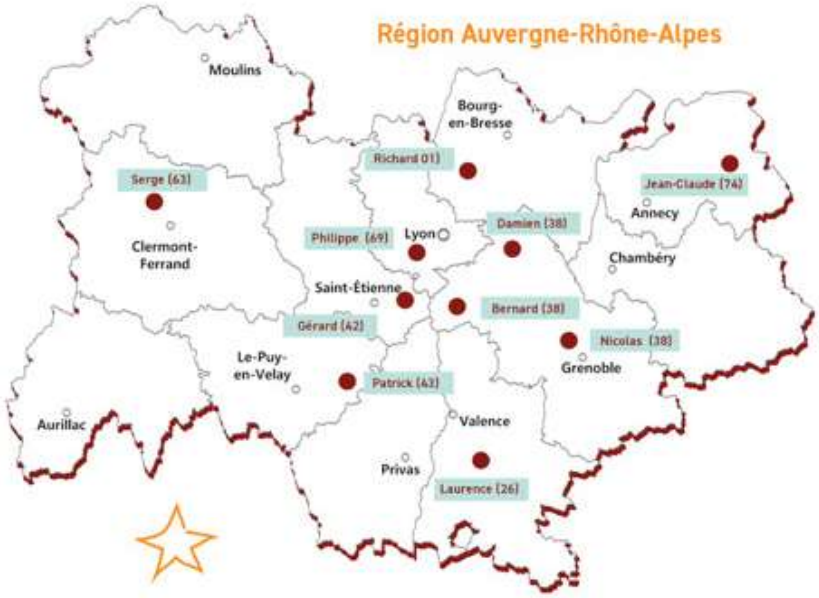
MARTINIQUE

Stéphane CAFFARO
97233 Schoelcher
07 80 52 63 47
caffarostephane@gmail

Carte de France



Région Auvergne-Rhône-Alpes



Agenda & Permanences

adepa

aller sur le site adepa.fr, page agenda

J'adhère à l'association ADEPA* (Association d'intérêt général)
☐ première adhésion ☐ renouvellement
☐ 30 € : adhésion personnelle
☐ 12 € personne supplémentaire *(même famille, étudiant, chômeur)*
☐ 5 € *(enfant moins de 10 ans, personne à faible revenu)*
☐ Je verse un don de _____ €
Je suis amputé ☐ tibial ☐ fémoral ☐ désarticulé
☐ membre supérieur
Année d'amputation _____
Je suis ☐ membre de la famille, ami ou sympathisant
J'ai connu ADEPA par ☐ un adhérent ☐ mon prothésiste
☐ mon centre de réadaptation ☐ le site ☐ le forum ☐ autre
☐ J'accepte de renseigner des adhérents qui relèvent de la même pathologie que moi ☐ par téléphone ☐ par courriel
Je souhaite recevoir vos informations ☐ par courriel ☐ par la Poste

avec l'adhésion je recevrai le guide ▸ "les petits petons de Valentin"
▸ la Lettre de Valentin ▸ l'ADEPA "Mag", le magazine des amputés

Bulletin à retourner avec votre cotisation annuelle au siège
ADEPA - 21 rue Brûlet - 69110 Ste-Foy-lès-Lyon
ou par virement : code BIC - CEPAFRPP382
code IBAN - FR76 1382 5002 0008 0009 3163 055

Toute adhésion prise après le 1er novembre est valable pour l'année suivante.
Un reçu fiscal sera remis par l'association.
(vos versements donnent droit au crédit d'impôt à hauteur de 66%)

Vous pouvez aussi adhérer en ligne sur https://www.adepa.fr/adhesion/

Nom : _____ né(e) le _____
Prénom : _____ *(adhérent principal)*
Profession antérieure ou actuelle : _____

Nom : _____ né(e) le _____
Prénom : _____ *(membre du même foyer)*

Nom : _____ né(e) le _____
Prénom : _____ *(membre du même foyer)*

Adresse : _____
CP (ou pays) : _____ Ville : _____
Tél : _____ Portable : _____
Courriel : _____

Signature Date

30 ans ensemble, et l'aventure continue !

Les 29 et 30 mai 2027, rendez-vous à Lyon pour l'Assemblée générale de l'ADEPA et la célébration de ses 30 ans !
Trente années de rencontres, de solidarité et d'engagement auprès des personnes amputées : une histoire collective qui mérite de nous rassembler. Adhérents, proches, bénévoles et partenaires, retrouvons-nous pour célébrer le chemin parcouru et imaginer ensemble la suite.

Réservez dès maintenant ces deux dates dans vos agendas. Le programme et les modalités d'inscription seront dévoilés prochainement. D'ici là, faites passer le message autour de vous : les 30 ans de l'ADEPA se fêtent avec vous !



Anne-Marie – Donatrice d'ADEPA

Interview recueillie par Guillaume.

Guillaume : Pouvez-vous dire ce qui vous a donné envie de soutenir l'association ?
Anne-Marie : Tout a commencé lorsque j'ai découvert le magazine de l'association dans la bibliothèque de ma copropriété. Il était mis à disposition gratuitement et j'ai eu envie de le feuilleter.

Guillaume : Qu'est-ce qui vous a marqué dans cette lecture ?
Anne-Marie : Je ne connaissais pas l'association, ni la réalité de la vie des personnes amputées. Les témoignages m'ont bouleversée. Ils sont d'une grande sincérité, sans détour. On ressent la vérité de leur vécu.

Guillaume : Y a-t-il quelque chose qui vous a surprise ?
Anne-Marie : Oui, énormément de choses. J'ai découvert des douleurs dont on parle très peu, et toutes les complications du quotidien que l'on n'imagine pas lorsqu'on n'est pas concerné. Cela m'a ouvert les yeux.

Guillaume : Quelle émotion avez-vous ressentie en lisant ces témoignages ?
Anne-Marie : Beaucoup d'émotion. J'ai été touchée par le courage de ces personnes et par les difficultés qu'elles affrontent chaque jour. Pour tout vous dire, j'ai pleuré en lisant ce magazine et en découvrant ces réalités.

Guillaume : Pourquoi avez-vous décidé de faire un don ?
Anne-Marie : Parce que je me suis rendu compte que je ne connaissais rien à la vie d'une personne amputée. Ce magazine m'a permis de comprendre et de prendre conscience de leurs besoins. Je soutiens déjà d'autres associations, et il m'a semblé tout à fait naturel et justifié de rejoindre cette aventure en devenant donatrice.

Guillaume : Un dernier mot ?
Anne-Marie : Oui. Cette cause mérite d'être plus connue. Plus on comprend ce que vivent les personnes amputées, plus on réalise l'importance de les accompagner et de les soutenir.

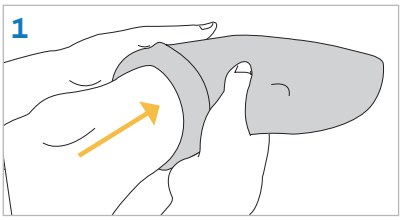
Guillaume AUGEARD
Représentant ADEPA Normandie
06.58.29.95.61

ÖSSUR®
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

Comment nettoyer son manchon?

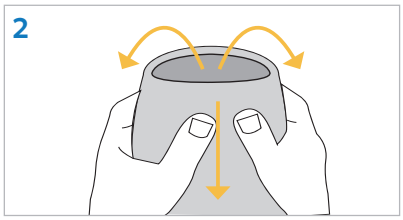
Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de sa prothèse. Nettoyer et entretenir son manchon est essentiel pour garantir sa longévité, son hygiène et votre confort. Découvrez tous nos conseils dans le guide **Marcher à Nouveau**.

1



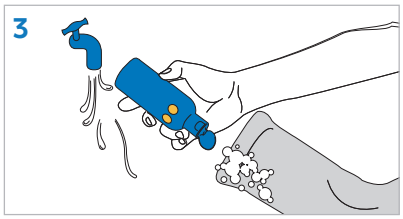
Ôter le manchon de la jambe en le roulant.

2



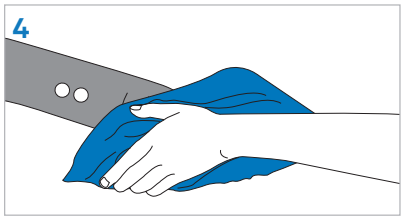
S'assurer qu'il est complètement retourné.

3



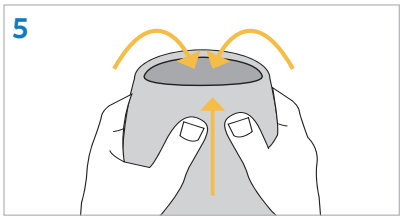
Laver à l'eau tiède, avec un savon doux (pH < 7), puis rincer.

4



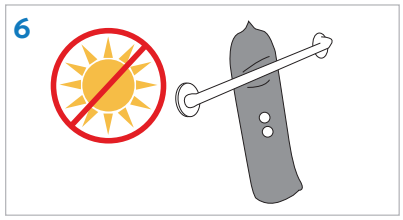
Sécher l'intérieur et l'extérieur du manchon à l'aide d'un chiffon propre et sec.

5



Retourner le manchon dans le bon sens.

6



Suspendre à l'écart d'une source de chaleur.

Téléchargez notre guide gratuitment !

Créé avec l'aide de personnes amputées et de professionnels de santé, ce guide donne à chacun les moyens d'être acteur de son parcours de rééducation.

Scannez pour accéder au guide !
go.ossur.com/monguide



© ÖSSUR, 01.2026 - CRE-24741

À Concarneau, un nouveau pôle de réadaptation

Un établissement neuf, des équipes réunies et une ambition : accompagner chaque patient vers le retour à l'autonomie.



Depuis un peu plus d'un an, un nouveau bâtiment a été construit sur le site de l'hôpital de Concarneau, géré par le groupe UGECAM. Derrière l'architecture moderne, le Pôle de Réadaptation de Cornouaille a ouvert un nouveau chapitre de son histoire. Après plusieurs années de préparation, les activités autrefois réparties sur différents sites sont désormais réunies en un seul lieu. Il offre aux patients comme aux professionnels un environnement entièrement pensé pour la rééducation et la réadaptation.

Pour les habitants du Sud Finistère, l'enjeu est considérable : amputation, accident de la route, chirurgie orthopédique lourde, maladies neurologiques (AVC, sclérose en plaque, parkinson, polyneuropathies etc.), insuffisance respiratoire, perte d'autonomie liée au vieillissement mais aussi prise en charge des enfants. Le centre accueille des profils très variés avec une même finalité, retrouver le maximum d'indépendance possible.



Dès l'entrée, le visiteur découvre l'ampleur du projet. Les espaces de soins ont été conçus autour d'un vaste plateau technique où se côtoient salles de kinésithérapie, espaces d'ergothérapie, balnéothérapie, salle d'appareillage et même un mur d'escalade thérapeutique utilisé dans certains programmes de rééducation.

Pour les personnes amputées, le parcours est représentatif de l'approche développée à Concarneau. La prise en charge ne se limite pas à la mise en place d'une prothèse. Les équipes travaillent simultanément le renforcement musculaire, l'équilibre, l'endurance, la prévention des douleurs, la réappropriation du schéma corporel et la reprise des activités du quotidien. Kinésithérapeutes, ergothérapeutes, enseignants en activité physique adaptée, orthoprothésistes, psychologues, assistantes sociales, diététiciennes, infirmiers, aides-soignants et médecins de Médecine Physique et de Réadaptation construisent ensemble un programme individualisé.

L'un des points forts du site réside dans la proximité entre les différents métiers. Chaque patient bénéficie d'un regard croisé qui permet d'ajuster les objectifs au fur et à mesure des progrès réalisés. Ici, la réadaptation est pensée comme un projet global où la récupération physique va de pair avec le retour à la vie sociale, familiale et professionnelle.





Le Pôle de Réadaptation de Cornouaille se distingue par la diversité de son offre. Aux côtés de la rééducation locomotrice, l'établissement accueille des patients en neurologie, en réhabilitation respiratoire, en addictologie, en gériatrie, en pédiatrie ou encore dans le cadre de programmes d'activité physique adaptée. Cette pluralité favorise les échanges de compétences et permet d'apporter des réponses à des situations souvent complexes.

Au-delà des équipements et des techniques, ce sont surtout les femmes et les hommes qui donnent son identité au centre. Dans les couloirs, les encouragements des soignants accompagnent les premiers pas d'un patient appareillé, tandis qu'un peu plus loin une ergothérapeute travaille les gestes du quotidien ou un enseignant en activité physique adaptée aide un patient à reprendre confiance dans ses capacités.
À Concarneau, la réadaptation n'est pas seulement une étape entre l'hôpital et le domicile. Elle est un temps de reconstruction où chacun est invité à redevenir acteur de son projet de vie.
Les liens avec le tissu associatif sont ainsi favorisés pour une entre-aide et un accompagnement de toutes les personnes intéressées.

Des permanences régulières, assurées par madame Annie Pélissier - contact régionale Bretagne ADEPA et elle-même amputée, permettent la rencontre des patientes et patients qui le souhaitent et ainsi montrer que rien n'est impossible avec une amputation : un "possible autrement".

Dr Delbrouck

Centre «Les Herbiers»





« L'UGECAM Les Herbiers, située en Seine-Maritime, constitue aujourd'hui une référence dans le domaine des soins de suite, de la réadaptation et de l'accompagnement des patients. Cet établissement se distingue avant tout par le très grand professionnalisme des équipes médicales, paramédicales et administratives, qui œuvrent quotidiennement avec compétence, bienveillance et dévouement.

La qualité des soins dispensés est unanimement reconnue. Chaque patient bénéficie d'un suivi personnalisé, élaboré en fonction de ses besoins spécifiques et de son projet de santé. Les professionnels de l'établissement mettent un point d'honneur à assurer une prise en charge globale, associant expertise médicale, rééducation adaptée et accompagnement humain de qualité.

L'environnement constitue également l'un des grands atouts de l'UGECAM Les Herbiers. Implanté dans un cadre verdoyant, calme et particulièrement agréable, l'établissement offre aux patients des conditions propices au repos, à la récupération et au bien-être. Les espaces extérieurs soigneusement entretenus participent pleinement au processus de rétablissement.
Par ailleurs, le centre dispose d'équipements modernes et performants qui permettent d'assurer des soins de haute qualité dans les meilleures conditions. Les plateaux techniques, régulièrement actualisés, répondent aux exigences les plus élevées en matière de prise en charge et de rééducation.



Grâce à la complémentarité de ses équipes, à l'excellence de son suivi médical et à la qualité exceptionnelle de son environnement, l'UGECAM Les Herbiers s'impose comme un établissement de premier plan. Il offre aux patients les meilleures conditions pour retrouver autonomie, confiance et qualité de vie. »

Guillaume AUGEARD
Contact ADEPA Normandie
06.58.29.95.61

HANDIVOILE.CH
SWISS DISABLED SAILING

Swiss Disabled Sailing Handivoile :

« Embarquez et laissez votre différence à terre »



Fondée en 1996, Swiss Disabled Sailing (SDS), aussi connue sous le nom de handivoile.ch, est une association suisse à but non lucratif, reconnue d'utilité publique. Elle a pour mission de partager la passion de la voile avec toutes et tous, sans distinction, en mettant particulièrement l'accent sur les personnes en situation de handicap - qu'il soit physique, sensoriel, mental ou social.







Basée à Prangins, dans le canton de Vaud, au bord du lac Léman, l'association invite toute personne intéressée à explorer ses activités, à découvrir l'univers de la navigation et à vivre l'expérience unique d'être sur l'eau, dans un cadre adapté, convivial et inclusif.

Une voile accessible à toutes les capacités
Swiss Disabled Sailing propose des activités de voile qui sont adaptées aux besoins spécifiques de chaque participant. Grâce à une flotte de voiliers adaptés et à une équipe de moniteurs expérimentés, les personnes avec handicap ont l'opportunité de :

- ***s'initier à la voile dans un environnement sécuritaire et bienveillant ;***
- ***se former à la navigation et à la régate ;***
- ***participer à des sorties et éventuellement à des compétitions.***

L'association veille à ce que chaque embarquement soit une expérience enrichissante, permettant à chacun de ressentir les sensations du vent et des vagues, tout en développant confiance en soi, autonomie et esprit d'équipe.

Une dynamique inclusive et conviviale
Au-delà de l'activité nautique, SDS construit un espace où les rencontres, le partage et l'intégration sont au cœur de l'aventure.

Les sorties sont ouvertes à tous — personnes avec un handicap, accompagnants, familles ou seniors — favorisant ainsi des échanges authentiques entre passionnés de tous horizons.

De nombreux partenaires et sponsors soutiennent cette initiative pour garantir la pérennité de ses activités et permettre à un plus grand nombre de naviguer ensemble.

Swiss Disabled Sailing – handivoile.ch
Harold Syfrig
Claude-Alain Loretan
+41 79 210 90 29
https://www.handivoile.ch/

Cure thermale et amputation : soin de confort ou véritable outil de réadaptation ?



Après l'amputation, le parcours de réadaptation se concentre naturellement sur la cicatrisation, l'appareillage et la reprise de la marche. Pourtant, une autre voie thérapeutique mérite d'être mieux connue : la cure thermale.

Prescrite dans certaines indications, elle peut aider à soulager des douleurs persistantes, apaiser les irritations cutanées liées au port de la prothèse, limiter les tensions articulaires provoquées par les compensations et favoriser un meilleur sommeil. Pour beaucoup, elle constitue aussi une parenthèse bienvenue dans un parcours souvent intense : trois semaines pour ralentir, récupérer et retrouver un rapport plus apaisé à son corps.

Certaines stations thermales proposent des orientations particulièrement intéressantes pour les personnes amputées.
Les Thermes de Dax sont réputés pour la prise en charge en rhumatologie et des douleurs chroniques.
Les Thermes de Balaruc-les-Bains offrent des programmes reconnus pour les troubles musculo-squelettiques.
Les Thermes de La Roche-Posay comme les **Thermes de Rochefort** sont spécialement adaptés aux problématiques dermatologiques, utiles en cas d'irritations ou de fragilité cutanée du moignon.
Pour les troubles du sommeil ou la récupération globale, certaines stations comme les Thermes de Saujon développent des prises en charge spécifiques autour de l'anxiété et du repos. Comment bénéficier d'une cure ?





Le parcours est relativement simple :

1. En parler à son médecin traitant ou à son médecin de Médecine Physique et de Réadaptation ;
2. Vérifier l'indication médicale la plus adaptée (rhumatologie, dermatologie, neurologie, troubles psychosomatiques...) ;
3. Faire établir une prescription ;
4. Adresser la demande à l' Assurance Maladie pour accord de prise en charge ;
5. Réserver la station et organiser l'hébergement.

La question du coût reste essentielle. Si les soins thermaux peuvent être remboursés, le transport, l'hébergement et certains frais annexes restent souvent à la charge du patient. Un obstacle bien réel, alors même que le remboursement des cures revient régulièrement dans le débat public.

Au-delà des soins, une cure thermale offre parfois quelque chose de plus difficile à mesurer : du temps. Du temps pour souffler, pour écouter son corps autrement, pour retrouver peu à peu confiance. Dans un parcours où chaque étape demande courage et adaptation, cette parenthèse peut devenir un moment précieux de répit et de reconstruction. Elle est aussi une façon de se rappeler qu'après l'épreuve, prendre soin de soi fait pleinement partie du chemin.

Vincent NOIRBUSSON

Dans l'ombre de l'amputation, la force des proches

Le rôle essentiel des proches dans le parcours d'amputation

Lorsqu'une amputation survient, l'attention se porte naturellement sur la personne concernée. Pourtant, à ses côtés, les conjoints, parents et enfants traversent eux aussi un profond bouleversement.

Entre soutien quotidien, réorganisation familiale et émotions souvent tues, leur place est déterminante. Guénaëlle, épouse d'un homme amputé tibial après un accident, partage son expérience pour rappeler que les aidants ont, eux aussi, besoin d'être reconnus et accompagnés.

Lorsqu'un accident entraîne une amputation, toute l'attention se concentre – et c'est légitime – sur la personne blessée. Les soins, la douleur, la rééducation, l'appareillage mobilisent les regards et les énergies. Pourtant, autour d'elle, des proches voient eux aussi leur vie basculer.



Gwénaëlle, 58 ans, est l'épouse de Simon, 62 ans, amputé tibial après un accident sur la voie publique. Elle est aussi la mère de Lucien, 14 ans. Si elle témoigne aujourd'hui, c'est pour donner une place à ces aidants que l'on remarque peu.

« Toute l'attention se porte sur la personne amputée, et c'est normal. Mais ils sont très rares ceux qui se préoccupent de mon état à moi. »

Elle se souvient de l'instant où tout a changé. « Un appel. Quelques mots. Et votre vie d'avant s'arrête. » L'hôpital, l'attente, les décisions médicales. Puis l'annonce de l'amputation. « On se concentre sur l'essentiel : qu'il vive, qu'il tienne. On met ses propres émotions de côté. »

Très vite, elle devient celle qui organise, rassure, coordonne : prévenir la famille, répondre aux messages, gérer les démarches administratives, continuer à faire tourner la maison, accompagner leur fils dans ce bouleversement. « Les nuits sont longues. On anticipe le lendemain. On imagine les complications. On dort peu. Mais on tient. »

Lorsque Simon part en centre de rééducation, l'absence s'installe dans la maison. Lucien encaisse difficilement le choc. Il fait des angoisses autour de l'accident. Il a peur de perdre son papa. Il pose des questions sur la mort, sur ce qui aurait pu arriver sur la vie « après ».

Gwénaëlle doit alors rassurer son fils tout en contenant sa propre peur. « Il fallait lui montrer que son père était vivant, qu'il se battait, qu'on allait avancer. »

L'équilibre familial est d'autant plus bousculé que Simon occupe une place centrale dans le quotidien. « C'était lui le cordon bleu de la maison. Il faisait les courses, il cuisinait. Il aimait ça. » Du jour au lendemain, Gwénaëlle doit reprendre ce rôle, en plus du reste. « Réfléchir aux menus, faire les courses après le travail, cuisiner, gérer l'administratif, organiser les trajets au centre, accompagner les angoisses de notre fils… La charge mentale est devenue considérable. »

Elle confie aussi un sentiment difficile à avouer. « Quand il revenait le week-end à la maison, j'avais honte de me réjouir de la fin du week-end. Parce que son retour au centre signifiait, pour moi, un peu moins de pression logistique. » Mettre des mots sur ces émotions lui semble essentiel. « Ce ne sont pas des sentiments dont on est fier. Mais ils existent. Les nier ne les efface pas. »



Le retour à domicile marque une nouvelle étape. « On croit que le plus dur est passé. En réalité, une autre vie commence. » Le handicap prend une place très concrète, surtout lorsque le logement n'est pas entièrement adapté. Chaque geste du quotidien demande anticipation et organisation. Le couple doit également retrouver un équilibre. « Les rôles changent. On devient parfois plus aidante qu'épouse. Il faut réinventer sa vie de femme. »

Ce qui pèse le plus, avec le temps, c'est peut-être le manque de reconnaissance. « On vous dit que vous êtes forte. Mais on ne vous demande pas si vous avez le droit d'être fatiguée. » Elle ajoute :

« À une autre place que les médecins, les kinés, les prothésistes, nous faisons aussi partie de la "team" de ceux qui prennent soin. »

Être indispensable sans être réellement identifié comme acteur du soin crée un sentiment d'invisibilité. « On devient un pilier. Mais un pilier, ça peut se fissurer. »
Malgré tout, Gwénaëlle tient à souligner ce qui aide à avancer. L'humour d'abord, « parfois noir », mais salvateur. « Il permet de respirer, de reprendre un peu de pouvoir sur ce qui nous arrive. » L'expression des émotions ensuite. « Dire qu'on est épuisée, qu'on est en colère, qu'on en a assez. Même si ce n'est pas glorieux. » Et surtout, accepter d'être accompagnée. « Aller voir un professionnel m'a aidée à mettre les mots justes sur ce que je traversais. À comprendre que mes réactions étaient légitimes. Ce n'est pas être faible que de demander de l'aide »

Son message aux autres conjoints et parents est simple et essentiel : « Vous avez le droit d'exister. Vous avez le droit d'être fragilisés. Prendre soin de soi, ce n'est pas trahir l'autre. C'est aussi une manière de mieux l'accompagner. »
Une amputation ne concerne jamais une seule personne. Elle traverse un couple, une famille, un entourage. Reconnaître pleinement la place des aidants, c'est reconnaître qu'ils font partie intégrante du parcours de soin. Donner de la visibilité à ces proches, leur offrir des espaces de parole et de soutien, c'est contribuer à un accompagnement plus complet et plus humain.

Parce que prendre soin d'une personne amputée est aussi prendre soin de ceux qui, chaque jour, l'aident à avancer.

Propos recueillis par Vincent NOIRBUSSON



Journée Multisports à Lyon (3 juillet 2026)



La ville de Lyon a mis à disposition la magnifique halle Stéphane Diagana pour ADEPA, la société Ossür et un groupe de professionnels motivés. Aidés par les orthoprothésistes d'Orthonomy, une trentaine de personnes amputées adhérentes d'ADEPA, ont eu le bonheur d'essayer des lames de course de chez Ossür, et de participer à des activités diverses :
tir à l'arc (prêt d'Handisport), biathlon avec pistolet laser avec Thomas de Kimpe, exercices d'entretien musculaire avec Fabienne Sava Pelosse, essai de vélo (handbike d'ADEPA et trike).

L'ensemble a été organisé et géré par notre présidente Anne Marsick et notre vice-président Philippe Louzeau. Certaines et certains parmi les participants sont venus de loin : de Nancy, de Sète, de Bourgogne, etc.

Les personnes amputées ont bénéficié de l'excellente didactique de Thomas Véro, coach sportif de la halle pour apprendre à se servir des lames de course. Les chutes des unes et des uns et les peurs de ceux qui n'avaient pas d'expérience se sont accompagnés de rires, de partage et d'entraide réciproque. Un bon repas du midi, convivial, varié et équilibré, a été servi pour ne pas se sentir lourd l'après-midi et continuer les activités. Du reste, l'accompagnement des organisateurs et encadrants était tel que jamais personne n'a manqué ni d'eau, ni d'énergie, ni de soutien amical, dans l'immense salle qu'il était difficile de climatiser. La chaleur était torride par ces temps de canicule, mais pas étouffante. J'ajoute que le professionnalisme des responsables d'atelier a permis que la journée se déroule sans incidents, dans la confiance mutuelle et la bonne humeur.

Au moment du dessert, Nicolas et ses collègues de la société SENSAS de Lyon sont venus remettre à ADEPA un gros chèque équivalent au montant des amulettes récoltées par leur participants des 6 premiers mois 2026 : un grand merci à tous les joueurs de SENSAS Lyon qui se sont dépassés. Un grand merci à l'équipe de SENSAS Lyon d'avoir choisi ADEPA.
L'après midi, entre deux ateliers sportifs, nous avons pu tester les épreuves de goût et odorat, les yeux bandés...pas si facile !
Ce type de journée multisport est à renouveler dans chaque région si et quand c'est possible : cela demande un peu d'organisation à plusieurs (d'entraide ADEPA donc). Il ne faut pas hésiter à faire appel à l'association.

Nicolas.









Une journée au Yacht Club du Rhône



Le 30 mai, ADEPA a participé à une journée organisée au Yacht Club du Rhône, qui nous a chaleureusement accueillis pour une découverte de la voile.

Pour certains, c'était une première expérience ; pour d'autres, elle a été l'occasion de montrer que la passion de la navigation reste intacte. Nous étions huit participants, dont cinq amputés.

Trois bateaux ont été mis à l'eau : un Optimist pour le jeune fils de Friedel, déjà bien initié à la voile ; un voilier habitable avec à son bord Anne, Friedel, son compagnon, notre skipper — et moi-même ; et enfin un troisième bateau, plus sportif et effilé, avec Frédéric, Adrienne, skippé par Pascal président du Yacht Club.

Nous avons passé la matinée à naviguer sur la Saône, tirant des bords par petit temps.

À midi, Laura nous a rejoints pour un repas tiré du sac sur la terrasse. L'accueil du club et de ses membres a été particulièrement chaleureux.

Philippe





BRETAGNE

Vent de liberté sur les plages de Plomodiern









Le mercredi 10 juin 2026 restera longtemps dans les mémoires des participants à la journée « Char à Voile » organisée par l'ADEPA et l'association Comme Les Autres sur les magnifiques plages de sable blanc de Plomodiern, dans le Finistère.

Dès les premiers instants, tous les ingrédients ont été réunis pour faire de cette rencontre une réussite. Nous remercions Fanny Dayot, coordinatrice Grand Ouest de Comme Les Autres, qui a orchestré cette journée avec brio et trouvé le partenaire idéal : **Char à Voile du Bout du Monde.** Sans oublier Karine, présente à nos côtés tout au long de la journée, attentive à chacun et veillant sur notre petit groupe avec beaucoup de bienveillance… il faut dire que nous nous sommes parfois comportés comme de véritables adolescents en quête d'aventure !

Avant de prendre le large… il y a eu sur le sable une place pour un moment de convivialité autour d'un généreux pique-nique, composé des spécialités apportées par chacun. Un beau moment de partage, fidèle à l'esprit qui anime nos rencontres.

Puis est venu l'heure du briefing. Après les consignes de sécurité et la découverte des différents chars à voile — monoplace ou biplace selon les envies — chacun a pris place à bord. Là, la magie a opéré. Le vent, que nous avions bien sûr commandé pour l'occasion, était au rendez-vous avec l'intensité nécessaire pour offrir de magnifiques sensations.

Portés par les rafales, les chars se sont élancés sur l'immense plage. Très vite, un sentiment s'est imposé à tous : celui d'une formidable liberté. La vitesse, le bruit du vent, l'horizon dégagé et le plaisir de maîtriser son engin ont procuré des sensations fortes et grisantes.

Au-delà de l'activité sportive, la journée a été l'occasion de partager des moments de complicité, de dépasser certaines appréhensions et de montrer une nouvelle fois que l'aventure reste accessible à tous.

L'expérience est à renouveler sans modération !

Merci à l'association Comme Les Autres, à l'équipe de Char à Voile du Bout du Monde et à l'ensemble des participants pour cette parenthèse de liberté et de bonne humeur.

Annie Pelissier - Contact régional ADEPA Bretagne

OCCITANIE





Le grand plongeon de l'ADEPA

C'est une première à cette échelle. ADEPA a organisé, grâce à Anne notre présidente, Jean Claude et Stéphanie, adhérents de la région de Montpellier, un week-end à Sète : plongée sous-marine avec baptêmes, visite de la ville et surprises inattendues.

Les personnes amputées, venues de toute la France, voire de l'étranger (Vienne en Autriche) se sont retrouvées à 9 pour l'aventure de la plongée : avec les familles (épouse, époux, soeur), nous étions donc 17 !

Toute la journée du samedi 20, tandis que la France entière souffrait de canicule, nous avons eu la chance de profiter des eaux de la côte sétoire : le club "l'Odyssée", spécialisé en plongées PMR, agréé HandiSub, a proposé des baptêmes sous le Fort Vauban qui domine la mer. Les conditions n'étaient pas idéales, mer agitée, courants et surtout visibilité très faible.

Cela n'a découragé personne et les plongées se sont réalisées dans la bonne humeur, sans incidents. Chacune ou chacun a pu voir poissons divers, seiches et poulpes, rougets, algues et anémones, et surtout un canon de l'époque napoléonienne et une mitrailleuse de la guerre 39-45. J'ajoute que nous n'avons pas vu de déchets, ce qui est réconfortant.

Le club avait mis à disposition un moniteur bénévole par plongeur, preuve du professionnalisme rassurant des responsables, auquel il faut ajouter la qualité de l'écoute et la décontraction amusée. En sortant de l'eau, puis au club, tous ont exprimé leur émerveillement, leur étonnement, leur crainte surmontée, au milieu de blagues et de rires, mais aussi des promesses de continuer l'aventure.

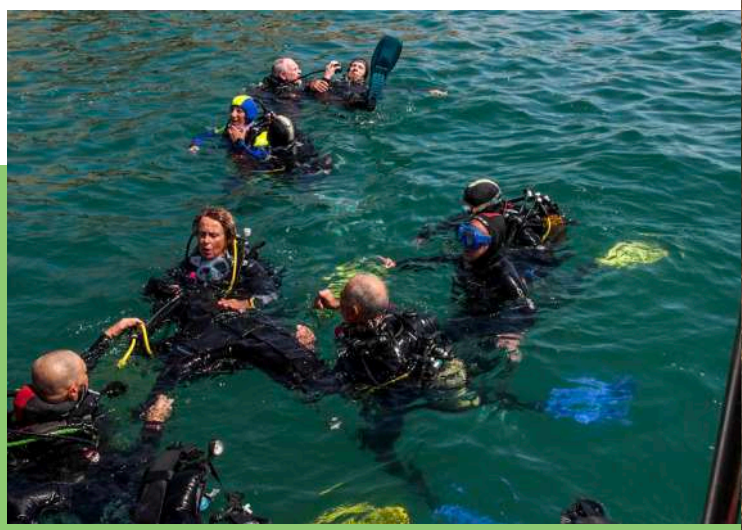
Plusieurs d'entre nous ont profité des restaurants de la ville, avec une préférence, le samedi soir, pour le restaurant qui jouxtait l'hôtel.

Dimanche, une guide charmante et passionnée, Eva, nous a fait voir le Mont Saint-Clair qui surplombe de ses 180 m la région, ville, mer Méditerranée, canaux et Étang de Thau. Elle nous a ensuite invité à visiter, toujours au sommet, la curieuse église Notre Dame de la Salette couverte de fresques étonnantes. Nous avons fini la visite sur le site domanial "les pierres blanches",



lieu chargé d'histoire et couvert d'une forêt nouvelle gérée par l'ONF. Ce site domine également tout l'ouest et le sud-est -jusqu'aux Pyrénées, nous a dit Eva.

L'après-midi, par une opportunité inouïe, plusieurs d'entre nous ont assisté aux Joutes de Sète, sur le Canal Royal : sur de longues embarcations, des "jouteurs" s'affrontent, munis d'une lance et d'un bouclier. But : faire chuter l'adversaire dans l'eau. Spectacle impressionnant qui demande beaucoup d'entraînement et d'adresse, pour le plus grand bonheur des



spectateurs... Nous avons la chance d'être dans les tribunes. Ce week-end sera à renouveler sans aucun doute, vu la qualité de ce que chacune et chacun a vécue.

Nicolas

ottobock.care

C-Brace.

Vers de nouvelles possibilités.



Baptême de Plongée en Normandie

Et si votre prochain défi commençait sous l'eau ?



L'ADEPA et le Comité Régional FFESSM Normandie ont conclu un partenariat pour ouvrir aux personnes amputées l'accès aux sports subaquatiques : plongée, apnée, nage avec palmes, tir sur cible et autres disciplines de la FFESSM.

Pour l'instant limité à la Normandie, ce dispositif permet aux adhérents de l'ADEPA de découvrir une discipline dans des clubs affiliés adaptés, via un baptême ou une séance découverte, sans obligation de poursuivre. L'objectif : montrer que l'amputation n'est pas un frein à la pratique subaquatique, et que chacun peut trouver une activité à son rythme.

Cette expérience normande est le point de départ d'un déploiement national à venir, en s'appuyant notamment sur les clubs engagés dans la démarche HANDISUB.
Les trois premiers baptêmes ont déjà eu lieu, avec de beaux retours: Guillaume A. évoque une expérience apaisante, presque méditative, où la flottabilité réduit les contraintes physiques et redonne une sensation de liberté et de légèreté au corps. Serge L. témoigne du rôle rassurant de l'encadrement, qui l'a aidé à dépasser sa peur, et du plaisir retrouvé grâce à cette première plongée.
La Normandie n'est qu'un début : l'ADEPA et la FFESSM ambitionnent bientôt de proposer cette découverte partout en France.

Témoignage de Serge

"Entre les mains professionnelles de notre moniteur Joachim, j'ai été rassuré. Avoir confiance en lui et ensuite en moi-même m'ont permis de chasser ma peur. Cette nouvelle expérience de baptême de plongée m'a donné le goût de l'eau. Comme première activité depuis mon adhésion à l'ADEPA, j'ai beaucoup aimé la plongée et je crois y avoir pris plaisir pour en refaire.
Merci beaucoup à Guillaume, à Christophe et à notre moniteur Joachim.
La vie est une épreuve qu'on doit la vivre à chaque instant.»





Témoignage de Guillaume
J'ai testé pour vous... la plongée !

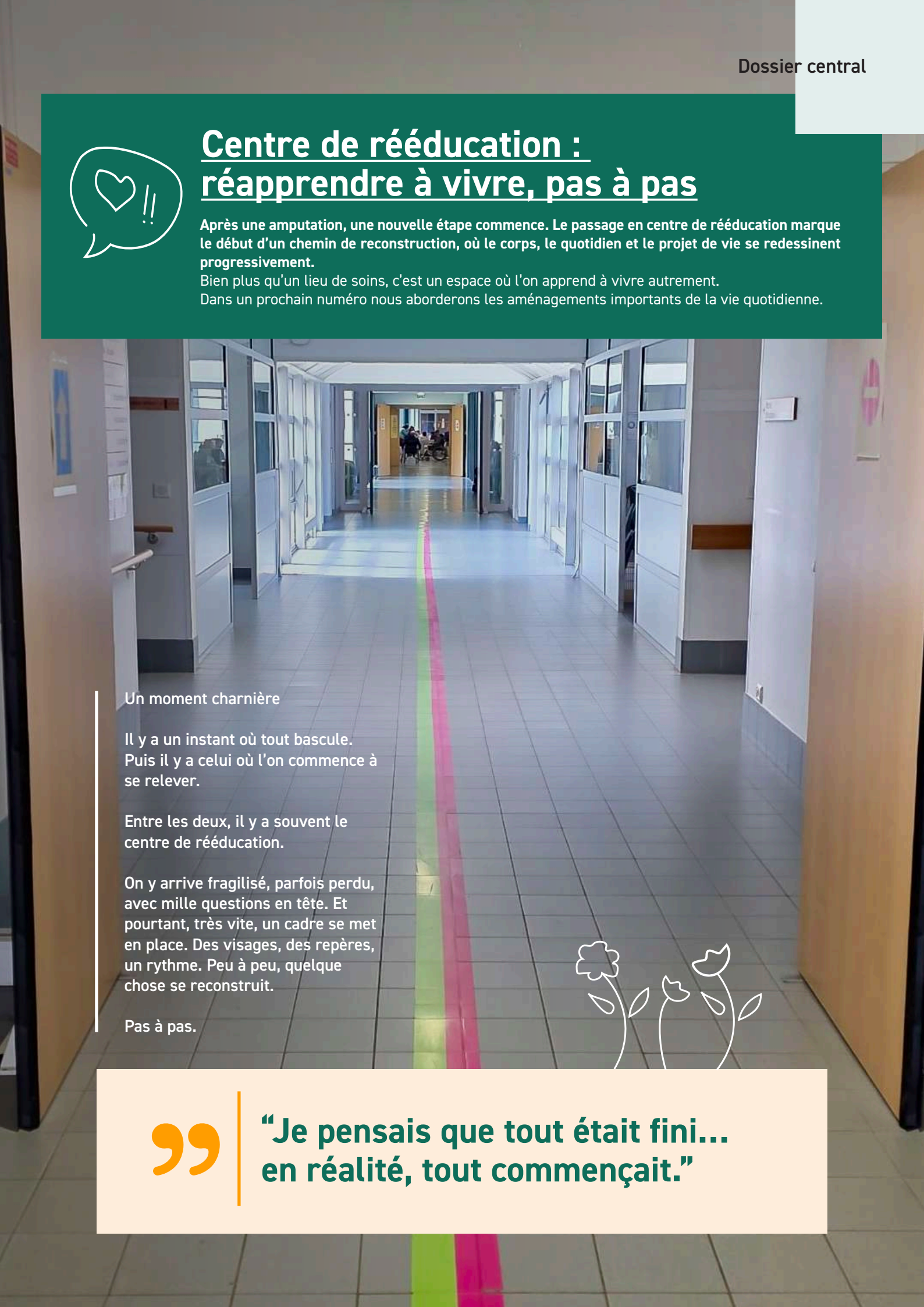
La plongée avec bouteilles permet d'explorer un univers aquatique riche et apaisant. Accessible dès les premières initiations, elle offre une expérience sensorielle unique, où le corps évolue en quasi-apesanteur. Le baptême en piscine constitue souvent une première étape idéale. Dans un cadre sécurisé, les participants découvrent la respiration sous l'eau et se familiarisent avec l'équipement, en douceur et sans stress. Rapidement, la respiration lente et profonde procure calme, détente et lâcher-prise.

La plongée présente aussi un intérêt particulier pour les personnes amputées. Grâce à la flottabilité de l'eau, les contraintes physiques diminuent et les mouvements deviennent plus libres. L'immersion permet de redécouvrir certaines capacités et de se réapproprier son corps. La pression de l'eau procure par ailleurs une agréable sensation d'enveloppement, comparable à un massage doux.

Au-delà de la technique, la plongée invite à se reconnecter à soi, à son souffle et à ses sensations. Accessible et inclusive, elle permet à chacun d'évoluer à son rythme, en toute liberté.

Centre de rééducation : réapprendre à vivre, pas à pas

Après une amputation, une nouvelle étape commence. Le passage en centre de rééducation marque le début d'un chemin de reconstruction, où le corps, le quotidien et le projet de vie se redessinent progressivement.
Bien plus qu'un lieu de soins, c'est un espace où l'on apprend à vivre autrement.
Dans un prochain numéro nous aborderons les aménagements importants de la vie quotidienne.



Un moment charnière

Il y a un instant où tout bascule.
Puis il y a celui où l'on commence à se relever.

Entre les deux, il y a souvent le centre de rééducation.

On y arrive fragilisé, parfois perdu, avec mille questions en tête. Et pourtant, très vite, un cadre se met en place. Des visages, des repères, un rythme. Peu à peu, quelque chose se reconstruit.

Pas à pas.

> **“Je pensais que tout était fini… en réalité, tout commençait.”**

Une équipe pour avancer

Dès les premiers jours, une équipe entière se mobilise. Le médecin en Médecine Physique et de Rééducation devient un point d'ancrage. Il coordonne les soins, ajuste les traitements et accompagne dans la durée.
Autour de lui, le kinésithérapeute et l'orthoprothésiste travaillent en lien constant. Tandis que l'un fait progresser le corps, l'autre adapte la prothèse à chaque étape. Ensemble, ils construisent un chemin sur mesure.
Le centre de rééducation, c'est se reconstruire physiquement mais aussi préparer la suite.

L'assistante sociale : votre meilleure alliée

On la rencontre parfois discrètement au cours du séjour, pourtant son rôle est essentiel. L'assistante sociale prépare avec vous le retour à domicile et vous aide à éviter bien des difficultés administratives.

Accéder aux soins

organiser les relais médicaux,

préparer le maintien à domicile,

orienter vers les services adaptés.

Faire valoir vos droits

vous informer sur les aides existantes,

constituer les dossiers administratifs,

vous accompagner dans les démarches les plus complexes.

Préparer la sortie

anticiper les besoins matériels,

coordonner les différents intervenants,

faciliter les échanges entre le patient, la famille et les équipes soignantes.

Elle joue également un rôle de médiation lorsque des incompréhensions apparaissent entre le patient, son entourage ou les professionnels de santé. **Un conseil : avant de quitter le centre, assurez-vous d'avoir fait un point complet avec elle.**

La MDPH : une étape incontournable

La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) est souvent le premier organisme à contacter. Dans de nombreux centres, l'assistante sociale vous aidera à constituer votre dossier, ce qui représente un véritable gain de temps.

La MDPH étudie votre situation et peut ouvrir différents droits selon votre parcours et votre niveau d'autonomie :
- Allocation aux adultes handicapés (AAH),
- Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH),
- Carte Mobilité Inclusion (invalidité ou stationnement),
- Prestation de Compensation du Handicap (PCH),
- Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH),
- Orientation vers un établissement ou un service médico-social,
- Orientation ou formation professionnelle,
- Projet personnalisé de scolarisation,
- Renouvellement de certaines prestations existantes,
- Affiliation gratuite à l'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF).

N'attendez pas le dernier moment : les délais d'instruction peuvent être longs. *(Plus de détails dans le numéro 26 du Mag'ADEPA)*





Re-Éduquer

Ré-éduquer, c'est transformer une épreuve en nouveau départ. Chaque jour en centre de rééducation est fait de petits défis, de victoires parfois discrètes, mais toujours importantes. Pour accompagner ce parcours, une équipe pluridisciplinaire met ses compétences au service d'un objectif commun : permettre à chacun de retrouver sa place dans sa vie.

"Chaque progrès, même minime, est une victoire."

Infirmiers : le lien qui ne se voit pas toujours

Ils passent parfois discrètement dans les couloirs, mais ils sont au cœur de la rééducation. Pansement, traitement, surveillance médicale, conseils pratiques… les infirmiers accompagnent le patient dans tous les temps de la journée. Ils sont aussi ceux à qui l'on confie ses peurs, ses doutes ou sa fatigue. Un rôle essentiel, où la compétence technique se mêle à une profonde dimension humaine.

Gaëlle, infirmière en centre de rééducation : accompagner bien au-delà des soins

Pour Gaëlle, l'une des premières missions de l'équipe infirmière est d'accueillir le patient dans une période où tout semble encore très fragile. Après une amputation, beaucoup arrivent en centre de rééducation après plusieurs semaines d'hospitalisation, épuisés physiquement et moralement, avec de nombreuses interrogations sur leur avenir. Les premiers soins sont bien sûr essentiels, mais il s'agit aussi d'évaluer les besoins de chacun et d'installer une relation de confiance qui servira de fil conducteur tout au long du séjour.

Si le grand public associe souvent le métier infirmier aux gestes techniques, la réalité est bien plus large. Pansements, surveillance de la cicatrisation, traitements, gestion de la douleur ou prévention des complications rythment le quotidien, mais l'accompagnement humain occupe une place tout aussi importante. Les infirmiers sont présents à chaque étape, répondent aux questions, rassurent et sont souvent les premiers à détecter une difficulté ou un moment de découragement. Au fil des rencontres, une même inquiétude revient très régulièrement :

« Est-ce que je vais retrouver une vie normale ? »

Derrière cette question se cachent la peur de la douleur, l'appréhension de la première mise en place de la prothèse, le regard des autres, la reprise du travail ou encore l'équilibre de la vie familiale. Gaëlle le reconnaît volontiers : il n'existe pas toujours de réponse immédiate. En revanche, l'équipe soignante est là pour écouter, accompagner et orienter chaque patient vers les professionnels les plus à même de l'aider à construire la suite de son parcours.



LE CORPS À RÉAPPRENDRE

Nadine et Guillaume kinésithérapeutes : retrouver l'équilibre, reconstruire le mouvement

Renforcement, marche, gestion de la douleur… un travail quotidien, patient, où chaque progrès compte.

Pouvez-vous décrire votre rôle et votre place dans le parcours de rééducation ?

Nous intervenons très tôt dans le parcours, souvent dès l'arrivée du patient en centre. À ce moment-là, tout est encore fragile : le corps, bien sûr, mais aussi les repères. Notre rôle, c'est d'accompagner cette reprise, de remettre du mouvement là où il y a eu une rupture.

Concrètement, on commence par un travail de base : renforcer les muscles, entretenir les capacités existantes, éviter que le corps ne se désadapte trop vite. Après une amputation, certaines zones sont très sollicitées, d'autres beaucoup moins.
Il faut rééquilibrer tout cela, progressivement. On travaille aussi beaucoup sur les transferts, les changements de position, l'équilibre… des gestes qui doivent être réappris. Très vite, on accompagne les premiers déplacements. Cela peut commencer entre les barres parallèles, avec une appréhension parfois très forte.

Il faut rassurer, sécuriser, redonner confiance. On est vraiment dans un accompagnement très concret, au quotidien.

La question de la douleur et sa gestion par le patient est très présente dans notre travail. On ne peut pas avancer sans en tenir compte. Dans le centre, on utilise par exemple des protocoles spécifiques comme le Protocole d'Imagerie Motrice.

L'idée, c'est de s'appuyer sur la plasticité du cerveau pour venir "reprogrammer" certaines sensations. On travaille aussi avec des exercices de mouvement imaginé : la personne apprend à visualiser, à mobiliser mentalement son membre fantôme, à en reprendre une forme de contrôle.

Ce sont des approches qui peuvent sembler surprenantes au départ, mais qui donnent des résultats intéressants, notamment sur les douleurs du membre fantôme. Cela fait vraiment partie de notre prise en charge.



Notre rôle évolue ensuite avec les étapes du parcours. Quand la prothèse arrive, le travail change : on aide la personne à apprivoiser cet appareillage, à comprendre comment son corps réagit, à retrouver des sensations. La marche, par exemple, ne revient pas naturellement. Elle se reconstruit, pas à pas, avec des ajustements constants.

Ce que l'on accompagne, ce n'est pas seulement un corps en rééducation. C'est une personne qui doit se réapproprier son corps, parfois le redécouvrir. Il y a des jours où tout semble plus difficile, où la fatigue ou le découragement prennent le dessus. Dans ces moments-là, on est là pour soutenir, pour encourager, pour maintenir une continuité.

On travaille toujours en lien étroit avec les autres professionnels. Ce que l'on observe en séance est partagé, discuté, adapté. Cela permet d'être au plus juste pour chaque patient.

Au fond, ce qui nous guide, c'est d'aider chacun à retrouver le plus d'autonomie possible, à son rythme. Il n'y a pas de parcours type. Chaque progression est unique, et c'est aussi ce qui fait la richesse de notre métier.



AXILES
BIONICS

Découvrez notre pied prothétique

LUNARIS

ESSENTIAL

- Jusqu'à **27°** d'amplitude de mouvement
- Des **performances** éprouvées et fiables
- Conçu pour le mouvement au **quotidien**
- L'expérience **Lunaris**, dans sa forme la plus essentielle

Disponible maintenant en **France**



En savoir plus:

Visitez www.axilesbionics.com

ou écrivez-nous à info@axilesbionics.com



L'orthoprothésiste : donner forme à un nouveau projet de mobilité

En centre de rééducation, l'orthoprothésiste intervient lorsque les conditions médicales sont réunies pour débuter l'appareillage. Son rôle ne consiste pas seulement à fabriquer une prothèse : il écoute, observe et adapte l'équipement aux besoins, aux capacités et aux objectifs de vie de chaque patient.

En étroite collaboration avec le médecin MPR, les kinésithérapeutes et les ergothérapeutes, il participe à une étape déterminante du parcours de rééducation : les premiers pas vers une autonomie retrouvée.

Audrey orthoprothésiste : entre technique, sensations et confiance

De la première mise en place à l'appropriation, un accompagnement au plus près des ressentis.

Quel est votre rôle et à quel moment intervenez-vous dans le parcours ?
J'interviens lorsque le médecin donne son accord pour l'appareillage prothétique. Cela dépend de plusieurs éléments : la gestion de l'œdème, l'état de la plaie, la qualité de la cicatrisation. Tant que ces conditions ne sont pas réunies, on attend. Puis, à un moment donné, on peut commencer.
C'est une étape importante dans le parcours. On passe d'un travail préparatoire à quelque chose de très concret : équiper la personne, lui proposer une première emboîture, un premier pied. Mais il ne s'agit pas simplement de "poser" une prothèse. Il faut l'adapter, l'ajuster, l'affiner en fonction des sensations et des réactions du corps.

Comment travaillez-vous avec les autres professionnels du centre ?
La coordination avec les kinésithérapeutes et les ergothérapeutes est essentielle. On doit vraiment parler le même langage, notamment pour décrire les sensations du patient, comprendre les points d'appui, les gênes éventuelles, ou encore l'impact de la prothèse sur le temps de marche et les exercices réalisés sur le plateau de rééducation.
On échange beaucoup, on ajuste en permanence. Et surtout, on inclut le patient dans ces discussions. C'est lui qui ressent, c'est lui qui vit les choses. Il est à la fois acteur de son parcours et, d'une certaine manière, expert de ses propres sensations. On ne peut pas avancer sans lui.

Quelles sont les craintes que vous observez chez les patients ?
Il y a toujours une appréhension au moment de la première mise. La peur d'avoir mal revient très souvent. Le corps n'est pas "prévu" pour subir ce type de contraintes : la pression, le poids, les points d'appui… tout cela peut inquiéter.

Les patients se posent aussi beaucoup de questions sur les limites de l'appareillage. Est-ce qu'ils vont pouvoir marcher longtemps ? Reprendre certaines activités ? Aller au bout de leurs projets ? Ces interrogations sont très présentes.
C'est pour cela que j'aime être là lors de cette première mise. Quand la personne retrouve la station debout, c'est toujours un moment très fort. On ne cherche pas encore à marcher. On prend simplement le temps de sentir, de trouver l'équilibre, de s'appuyer sur ce nouveau prolongement de soi. Il y a souvent beaucoup d'émotions à ce moment-là.

Avec l'expérience, j'arrive aussi à mieux accompagner ces étapes, à donner les bons conseils au bon moment, à rassurer sans minimiser. C'est un travail très fin, qui se construit dans la durée, avec la personne.

Réinventer son quotidien

La rééducation ne s'arrête pas au mouvement. Elle touche aussi à tous les gestes du quotidien.
Avec l'ergothérapeute, se lever, s'habiller, cuisiner ou se déplacer deviennent des actions repensées, adaptées, réappropriées. Parfois, de simples aménagements suffisent à transformer la vie de tous les jours.





Reprendre la main sur son quotidien

Florence ergothérapeute : réinventer les gestes de tous les jours

S'habiller, se déplacer, vivre chez soi... autant de gestes à repenser pour retrouver son autonomie.

Quel est votre rôle dans le parcours de rééducation ?
J'interviens en complément du travail des kinésithérapeutes. Là où ils vont davantage se concentrer sur la récupération des capacités physiques globales, je vais venir affiner, travailler sur des gestes plus précis, plus fonctionnels. On est vraiment sur ce qu'on appelle les "micro-déplacements", tout ce qui permet de retrouver de l'autonomie dans la vie de tous les jours.

Très concrètement, je travaille avec les patients sur des choses parfois très simples, mais essentielles : aller aux toilettes, assurer son hygiène intime, s'habiller, se lever, se déplacer dans un espace restreint, faire ses courses, la cuisine... Ce sont des gestes du quotidien qui deviennent soudainement complexes après une amputation. Il faut les réapprendre, les adapter, trouver de nouvelles façons de faire.

Ce qui est important pour moi, c'est de partir de la réalité de la personne. On ne travaille pas "dans l'absolu", mais toujours en lien avec sa vie, ses habitudes, ses contraintes. Chaque situation est différente. Une personne seule à domicile n'aura pas les mêmes besoins qu'une personne entourée, par exemple.

Une partie de mon travail consiste aussi à trouver des solutions concrètes pour faciliter le quotidien. Cela peut passer par des aides techniques, mais aussi par des adaptations plus fines. Parfois, on imagine des compléments à la prothèse, des aménagements spécifiques qui vont rendre certains gestes plus accessibles, plus sécurisés.

Je me déplace également au domicile des patients pour évaluer leur environnement. C'est un moment clé, parce qu'on sort du cadre du centre pour se confronter à la réalité.

On observe les espaces, les circulations, les obstacles éventuels. L'objectif, c'est d'anticiper le retour à la maison et de proposer des aménagements adaptés : organisation des pièces, installation de matériel, modifications parfois simples mais très efficaces. Le rapport écrit de cette visite va conditionner par exemple les besoins en termes d'indemnisation, ou de demande d'aides financières.

Au fond, mon rôle, c'est d'aider la personne à reprendre le contrôle de son quotidien. Cela demande souvent de déconstruire certains automatismes et d'en reconstruire d'autres. C'est un travail très concret, très individualisé, où chaque petit progrès compte.

On voit à quel point retrouver de l'autonomie, même sur des gestes simples, peut redonner confiance. Ce sont souvent ces victoires du quotidien qui permettent à la personne de se projeter à nouveau et d'avancer dans son parcours.

Remerciements aux professionnels du CMR UGECAM La Tourmaline pour leurs témoignages et leur disponibilité.



Témoignage :

Marc, 52 ans, amputé tibial

"Quand je suis arrivé en centre, je ne me projetais plus du tout. Marcher me semblait impossible. Et puis il y a eu les premières étapes. Se remettre debout. Essayer. Tomber parfois. Recommencer. Ce qui m'a aidé, ce sont les gens autour de moi. Leur patience, leurs conseils.
Le jour où j'ai fait mes premiers pas avec la prothèse, j'ai compris que ma vie continuait. Autrement, mais elle continuait."

Propos recueillis par Vincent NOIRBUSSON

En cas de dommages corporels : ne restez pas seul !



Un accident peut bouleverser une vie.

Pour mieux comprendre vos droits et les démarches à entreprendre, commencez par consulter le « Guide pour les victimes de dommages corporels ». Clair, pratique et complet, il vous accompagne pas à pas dans votre parcours d'indemnisation.

Téléchargez le "Guide pour les victimes de dommages corporels" de Me Farelly
https://tinyurl.com/yrt2c59y

Vous avez une question ou besoin d'être orienté ?
Le Soutien juridique ADEPA est à votre écoute pour vous accompagner et vous aider à faire les bons choix. Si un tiers est responsable de l'accident, un avocat spécialisé en réparation du dommage corporel sera un allié précieux pour défendre au mieux vos intérêts.

SOUTIEN JURIDIQUE ADEPA :
GENERALITES_JURIDIQUE@ADEPA.FR

Dans un prochain numéro nous aborderons les aménagements importants de la vie quotidienne.

« J'ai retrouvé ma vie et je suis l'homme le plus heureux de tous les temps ! »



Enfant, le Polonais Filip Stroiński parcourait régulièrement les montagnes des Tatras dans son pays. Cependant, ces voyages prirent fin brutalement lorsqu'il perdit sa jambe gauche dans un accident de train à l'âge de dix-sept ans.

Filip a réappris à marcher avec une prothèse à emboîture, en utilisant différents systèmes au terme d'un long processus d'essais, d'erreurs et d'ajustements. Assez mince, il avait du mal à adapter l'emboîture, faute de tissus mous protecteurs suffisants.

Finalement, il parvint à marcher assez bien. Il trouva un bon emploi dans l'informatique et la vie reprit son cours. Jusqu'à ce qu'il développe des névromes, provoquant de fortes douleurs.

S'ensuivit une période difficile, marquée par plusieurs interventions chirurgicales et d'autres traitements, mais marcher avec une prothèse sans souffrir atrocement était devenu impossible.

Sur un forum internet, il découvrit la possibilité d'un ancrage osseux de la prothèse. Le choix fut vite fait, et sa décision prise.

Après la pose de l'implant BADAL X et la rééducation, les névromes n'avaient pas complètement disparu, mais ils ne le gênaient plus à la marche. « C'était une sensation incroyable de me tenir à nouveau sur mes deux jambes », raconte Filip. « C'était naturel, et pourtant irréel. »

En raison des années d'immobilité dues à l'emboîture, ses muscles étaient encore faibles, mais il les a renforcés malgré la douleur. Avec prudence, il a commencé à faire de plus longues promenades dans sa ville natale de Gdańsk.

Cependant, il a rapidement pris suffisamment confiance en sa nouvelle jambe pour retourner en montagne et a entrepris un voyage dans ses chères Tatras.

Aujourd'hui, trois ans après son opération, Filip a 33 ans et gravit des sommets deux à trois fois par an. Les Alpes sont au programme pour l'année prochaine. Il espère atteindre le sommet du Mont Blanc et rêve du Kilimandjaro : « J'ai retrouvé ma vie et cela fait de moi l'homme le plus heureux du monde ! »

Filip est tellement enthousiaste à propos du système BADAL X qu'il a décidé de changer de carrière et de se former pour devenir instrumentiste orthopédique.

De plus amples informations sur BADAL X sont disponibles sur le site web d'OTN Implants : www.otnimplants.nl



BADAL X®

OTN Implants

Quand un pied raconte une vie :

la série «Histoire d'un pied» d'Anne-Sophie Gillet se poursuit avec un troisième tome.

Il y a des livres qui divertissent, et d'autres qui touchent profondément. La série «Histoire d'un pied» de Anne-Sophie Gillet appartient sans hésiter à cette seconde catégorie. À l'occasion de la sortie de son troisième tome, c'est toute une aventure humaine, artistique et profondément inspirante qui mérite d'être (re)découverte.

« Ces 3 tomes racontent qui je suis et comment je vois le monde. Ils disent que j'aime la tarte au citron meringuée, le violet, dessiner, les zèbres, l'odeur de l'iode et les septs couleurs de l'arc en ciel. Ils disent que l'on peut se dépasser sans cesse, mais en prenant soin de soi. Aujourd'hui je me sens vivante et enrichie de cet accident de vie qui me donne des ailes au quotidien. »

C'est par ces mots qu'Anne-Sophie referme Histoire d'un pied, et ils prennent une résonance toute particulière à la lecture du troisième tome, « Il vaut mieux une bonne prothèse qu'un mauvais pied ! ». À la fois aboutissement et nouveau départ, ce nouvel épisode propose une autobiographie d'une rare sincérité.

Depuis le premier volume, « Comment t'as fait ? », où elle racontait avec une franchise désarmante son accident survenu à 23 ans, jusqu'au deuxième, « J'ai dit oui ! », consacré à l'acceptation progressive de l'amputation tibiale, Anne-Sophie a construit un récit profondément humain. Un récit sans détour, où l'émotion n'est jamais forcée et où l'humour surgit souvent là où on ne l'attend pas.

Avec le troisième tome, le décor change : le lecteur entre dans le quotidien du centre de rééducation de Valenton. Mais loin d'un simple témoignage, l'album devient une chronique sensible de la reconstruction, dans toutes ses dimensions. Il y est question du corps, bien sûr — des douleurs, des ajustements, des progrès — mais aussi de l'esprit, de l'identité qui se redessine peu à peu.

Anne-Sophie capte avec finesse ces instants qui pourraient sembler anodins, mais qui, dans le contexte de la rééducation, prennent une ampleur considérable : les premiers pas avec une prothèse, les hésitations, les découragements, mais aussi les victoires, parfois infimes, toujours essentielles. Elle met également en lumière les liens qui se tissent dans ces lieux : entre patients, avec les soignants, dans une forme de solidarité discrète mais précieuse.

Les illustrations, multicolores, participent pleinement à cette narration. Issues des carnets qu'elle a remplis tout au long de son parcours, elles donnent à l'ensemble une authenticité immédiate. On y sent le geste spontané, l'émotion saisie sur le vif, comme si chaque page conservait la trace directe de ce qu'elle a vécu. Ce matériau brut, retravaillé pour devenir roman graphique, renforce la proximité avec le lecteur.
Mais ce qui marque surtout, c'est la manière dont Anne-Sophie Gillet déplace le regard porté sur le handicap. « Il vaut mieux une bonne prothèse qu'un mauvais pied ! » n'est pas qu'un titre : la proposition est une affirmation, presque une ligne de vie. Plutôt que de s'ancrer dans la perte, elle choisit de raconter l'adaptation, l'évolution, la possibilité d'un nouvel équilibre.



Dans le paysage des récits autour de l'amputation, souvent marqués par des tonalités dramatiques ou exemplaires, la trilogie d'Anne-Sophie se distingue par sa justesse. Elle ne cherche ni à idéaliser, ni à atténuer. Elle montre, simplement, avec une grande honnêteté.

Pour les lecteurs de l'ADEPA, le troisième tome résonne particulièrement. Il éclaire une étape clé du parcours post-amputation : la rééducation. Une étape exigeante, parfois méconnue, mais déterminante dans la reconstruction. En la racontant de l'intérieur, Anne-Sophie offre à la fois un témoignage précieux et un espace de reconnaissance.

Au terme de ces trois volumes, Histoire d'un pied apparaît comme bien plus qu'un récit personnel. C'est une œuvre de transmission, qui parle de résilience sans jamais galvauder le mot. Et surtout, une invitation à envisager autrement ce que signifie avancer.

Vincent NOIRBUSSON



Vous pouvez suivre Anne-Sophie Gillet sur :

Instagram :
@anneso.illustratrice
Facebook :
Anne-Sophie Gillet

Patiente Partenaire
Autrice Illustratrice

Handica Lyon 2026

Le salon Handica constitue un rendez-vous incontournable en région Auvergne-Rhône-Alpes pour l'ensemble des acteurs du handicap et du grand âge. Il offre un espace unique pour découvrir les innovations, services et équipements destinés à faciliter le quotidien des personnes en situation de perte ou de manque d'autonomie, quel que soit le type de handicap

L'édition 2026 s'est tenue les 3 et 4 juin à Eurexpo Lyon. ADEPA y disposait d'un stand, animé grâce à l'engagement de Frédéric, Gérard, Madeleine, Daniel, Philippe et Anne. Cette occasion a permis la rencontre de plus d'une dizaine de personnes amputées, dont certaines et certains adhérents, ainsi que de nombreux professionnels, notamment des ergothérapeutes issus de centres de réadaptation.

Ce salon est également une opportunité privilégiée pour découvrir et tester du matériel innovant, et pour nouer des contacts en vue de futurs partenariats

L'entrée est gratuite. Nous espérons accueillir encore davantage de visiteurs lors des prochaines éditions de Handica à Lyon ou du salon Autonomic à Lille, Rennes, Bordeaux, Toulouse, Marseille et Paris. **Vous serez informés des dates à venir par mail et via le site internet adepa.fr**



AFA-AMPAN
Association Française pour l'Appareillage
Applicateurs / Médecins / Paramédicaux / Associations Nationales

Journées de l'AFA/AMPAN « Le vieillissement de la personne appareillée »



Les journées 2026 de l'AFA/AMPAN avaient pour thème « Le vieillissement de la personne appareillée, dans tous ses états ». Vieillissement du corps, évolution du projet de vie et de l'environnement, adaptation du matériel : professionnels, experts, industriels et associations ont croisé leurs connaissances et leurs expériences autour des enjeux liés à la prothèse et à l'orthèse.

La première journée a débuté par trois ateliers consacrés à la prise en charge assurantielle des dispositifs médicaux hors LPP, à l'évolution de l'appareillage à travers des cas cliniques et à la reprise de la conduite automobile.

Les conférences ont ensuite abordé les conséquences du vieillissement sur l'autonomie : préservation de l'épaule chez les utilisateurs d'aides techniques à la marche, prise en charge du rachis vieillissant, adaptation ou abandon de l'appareillage, remboursement des dispositifs médicaux, innovations et maintien à domicile. Le parcours de réadaptation de la personne appareillée vieillissante a également été étudié sous l'angle cardiorespiratoire et de la prise en charge à domicile.

La seconde journée, consacrée aux communications libres, a donné une place importante aux associations, aux innovations et aux actualités de l'appareillage. Anne Marsick, présidente d'ADEPA, y a présenté l'association aux côtés d'Alexandrine, bénévole, référente ADEPA et patiente partenaire, amputée à la suite d'une méningite bactérienne en 2017.





Intervenant notamment dans les CHU de Rangueil et Purpan et en centres de rééducation, Alexandrine a expliqué le rôle du patient partenaire : apporter son expérience du handicap, créer un lien entre patients et professionnels, écouter, rassurer et permettre à la personne nouvellement amputée de se projeter progressivement dans l'avenir. Elle a insisté sur la nécessité de respecter le rythme émotionnel de chacun, depuis l'annonce et l'hospitalisation jusqu'à la rééducation puis au retour à domicile. Elle a également soulevé la question du moment opportun pour l'intervention de l'orthoprothésiste, notamment lorsqu'elle intervient très précocement.

La suite des communications a permis de faire le point sur plusieurs évolutions concrètes : exosquelettes, système à dépressurisation active Unity pour les amputés transtibiaux, pied Pro-Flex Pivot, comportement des chevilles articulées en conditions réelles, mais aussi mouvements de compensation de l'épaule chez les personnes amputées d'avant-bras.

Enfin, la nouvelle réglementation relative à la prise en charge des fauteuils roulants a complété ces échanges particulièrement riches.

Journée HANDI'Tech à l'école des mines de St Etienne

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

MINES Saint-Étienne

Institut Mines-Télécom

Normalisation et invisibilité

Et si le véritable handicap n'était pas toujours celui que l'on croit ?

Entre quête de « normalité », invisibilité des difficultés du quotidien et regard porté par la société, cet article propose une réflexion stimulante sur la place des personnes amputées. Inspiré de l'intervention de la chercheuse Valentine Gourinat lors d'une journée Handi'Tech, il nous invite à changer de perspective.



Ce jeudi 19 mars, l'association ADEPA est invitée à l'École des Mines de Saint-Étienne dans le cadre de ce qui est nommé "Handi'Tech" auprès de ses étudiants.

Pour cette année, la journée propose l'écoute de personnes amputées ou mutilées, et celle de spécialistes. L'École met à disposition une vaste salle et quelques stands d'exposition pour ADEPA.



Plusieurs d'entre nous ont le plaisir de présenter leur vécu et les aspects techniques de l'appareillage.
Ici je désire dire un mot et proposer une relecture de la remarquable intervention de Valentine Gourinat (*), chercheuse à l'Université Lumière de Lyon et spécialisée dans l'évolution psychologique, sociologique des personnes amputées et celle, technologique, de l'appareillage. Je voudrais mettre en valeur deux points de son exposé : d'une part, celui de la "normalisation" et celui de "l'invisibilité" du handicap.

Le handicap est perçu socialement et institutionnellement comme un manque. Les cités, rues et bâtiments, sont conçus en fonction d'une idéalisation de la norme sociale et du corps humain, non en fonction des corps réels. Même chose pour les institutions. Le handicap est une anomalie, voire une "anormalité". Il apparaît comme un écart à corriger. Même le soin est un moyen de normaliser le corps meurtri, ce qui est nécessaire et qui semble aller dans un bon sens. Même chose pour l'appareillage.

Mais est-ce suffisant et pertinent ?
Dans ce cadre, il est demandé à la personne handicapée non seulement de supporter son handicap, mais encore de faire des efforts pour s'adapter à la norme. Double handicap, physique d'une part, social et psychique d'autre part. Or certaines personnes handicapées résistent ou refusent l'effort supplémentaire demandé et parfois exigé sous la pression sociale et administrative.

Non sans humour, Valentine se demande si ce n'est pas d'abord l'environnement social et politique qui est le premier handicapé ! Elle propose le gros mot de "validisme", idéologie selon laquelle tout doit être normalisé selon le corps idéalisé et "validé" par les institutions. Certaines nations scandinaves ont au contraire proposé d'adapter leur ville et leurs institutions aux personnes les plus fragiles, bref de s'organiser en fonction des corps réels (handicapés, mais aussi personnes âgées par exemple). Il n'y a pas de solution toute faite à cette interrogation, mais la question mérite d'être posée et d'être prise en compte par les intéressés.

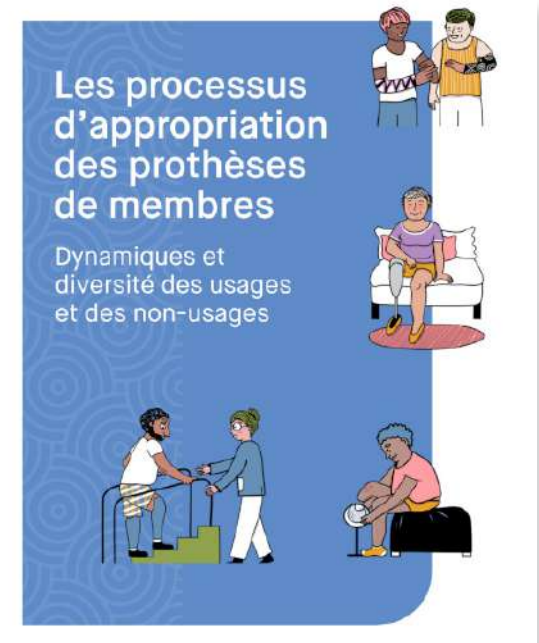
L'autre point est celui de l'invisibilité du handicap. Restons-en à ce que nous savons de la personne amputée. Chaque événement de la vie quotidienne demande une énergie qui n'est pas perçue par ceux qui ne les côtoient pas : se lever, aller aux toilettes, se laver, s'habiller, aller faire des courses, marcher dans les rues, utiliser les transports en commun ou même son véhicule personnel, être contraint à des dépenses supplémentaires çà et là, etc. jusqu'au coucher. À ces épreuves répétées tout au long du jour, il faut ajouter le fait que nos vêtements cachent la prothèse et cela engendre des agressions, par exemple dans les boutiques ou les transports en commun, quand la personne amputée montre sa carte ou demande une priorité. Cette invisibilité n'est que l'arbre qui cache la forêt des multiples autres invisibilités, et je laisse à chacun le soin de deviner toutes ses formes.

Naturellement, on peut étendre ces questions dans une société qui vieillit, où les personnes handicapées sont de plus en plus nombreuses, où les idées eugénistes, les infox et la violence se multiplient, et où la solitude des exclus est en train de grandir...

À côté de cela, j'avoue avoir été frappé de l'écoute et de la curiosité de certains étudiants futurs ingénieurs. Nous pouvons espérer qu'au-delà de leurs compétences techniques, ils sauront, en bons managers et bons organisateurs, tenir compte des situations réelles des handicapés, amputés en ce qui nous concerne, et des multiples petites luttes à mener à chaque instant en divers lieux.

(*) Valentine est également la co-autrice, avec Paul Groud, du document APADIP (Amélioration du Processus d'Appropriation des Dispositifs Prothétiques) que l'on trouve pour le site internet d'ADEPA, onglet Association / Recherches et études

Nicolas





La prothèse compense, elle ne remplace pas

DIRE CE QUE L'AMPUTATION CHANGE, VRAIMENT : SE PRÉPARER À L'EXPERTISE POUR UNE JUSTE RÉPARATION

Lorsque l'amputation résulte d'un accident dont une personne ou un organisme est juridiquement responsable — un accident de la circulation, un accident du travail, une faute médicale, une agression — la victime a droit, en principe, à la réparation intégrale de son préjudice. Ce principe, simple en apparence, change pourtant tout dans la manière d'aborder le choix d'une prothèse.

Il signifie que l'objectif n'est pas de trouver l'appareillage qui coûte le moins cher, mais celui qui replace réellement la personne, autant que possible, dans la vie qui était la sienne avant l'accident.

Ne pas se contenter du remboursement de base

La prise en charge proposée par l'assurance maladie correspond à un socle minimal, pensé pour s'appliquer à tous, indépendamment des circonstances de chacun.

Elle ne tient pas compte du fait qu'une personne a un métier physique, des enfants en bas âge, une pratique sportive, ou simplement le souhait de retrouver une autonomie complète dans les gestes du quotidien. Quand un tiers est responsable de l'accident, rien n'oblige la victime à se satisfaire de ce socle.

Elle peut, et elle doit, faire évaluer ses besoins réels, indépendamment de ce que rembourse la sécurité sociale, pour obtenir une prothèse adaptée à sa vie telle qu'elle la mène ou telle qu'elle souhaite continuer à la mener.

C'est une idée qu'il faut affirmer clairement : minimiser son préjudice par prudence, par méconnaissance de ses droits, ou pour ne pas « déranger », revient en réalité à se priver d'une indemnisation à laquelle on a droit. Le responsable de l'accident, et son assureur, doivent couvrir le coût réel de ce qui est nécessaire — pas seulement ce qui est remboursé par défaut.

S'entourer pour objectiver ses besoins

Le choix d'une prothèse ne se réduit pas à une question de prix : c'est une question médicale et fonctionnelle. C'est pourquoi il est essentiel de s'appuyer sur une équipe pluridisciplinaire : le médecin de médecine physique et de réadaptation, l'ergothérapeute, et l'orthoprothésiste. Chacun apporte un regard complémentaire — sur les capacités physiques, sur les besoins du quotidien et de l'activité professionnelle, sur les solutions techniques disponibles sur le marché.

Cette équipe peut réaliser des essais comparatifs entre plusieurs modèles, parfois appelés bilans d'essai ou bilans comparatifs, pour déterminer quelle prothèse correspond réellement aux besoins de la personne : reprendre un travail physique, porter un enfant, courir, monter des escaliers sans y penser, ou simplement retrouver une marche naturelle et peu fatigante.

Ces bilans ne sont pas un luxe ; ils sont la preuve concrète, devant l'assureur ou devant un juge, que le choix d'une prothèse plus performante répond à un besoin réel et non à une préférence de confort superflue.

Écrire son projet de vie
Pour que cette équipe puisse réellement évaluer ce qu'il faut, encore faut-il qu'elle sache pour quelle vie elle évalue.

C'est tout l'intérêt d'un projet de vie :
un écrit, même simple, dans lequel la personne amputée raconte ce qu'elle veut continuer à faire, ce qu'elle veut reprendre, et ce à quoi elle doit, plus difficilement, renoncer. Reprendre son métier, porter ses enfants, continuer une activité sportive, ou simplement remarcher sans y penser à chaque pas : ce projet donne une direction concrète aux essais de prothèses, là où une description purement médicale du handicap ne le permet pas toujours.

Ce projet de vie doit être honnête, y compris sur ce qui se ferme. Certains loisirs, certaines activités ne seront plus possibles, ou plus de la même façon. D'autres pourront être envisagés, avec l'appui de l'équipe paramédicale : prothèse de sport, équipement fauteuil, adaptations techniques.

Nommer ce qui change fait partie intégrante de la démonstration du préjudice. Cela aide l'équipe médicale comme l'avocat à saisir l'ensemble de ce qui doit être réparé et pas seulement la part la plus visible du handicap.

L'expertise : décrire, pas se plaindre
Beaucoup de personnes arrivent à l'expertise avec une forme de retenue. Elles sont déjà engagées dans un cheminement vers l'acceptation, parfois loin dans ce cheminement, et elles n'ont pas envie de se présenter comme des personnes qui se plaignent. C'est une réaction compréhensible, et même admirable, mais elle peut, sans le vouloir, desservir le dossier.

L'expertise n'est pas le lieu pour se plaindre : c'est le lieu pour décrire, avec précision et sans minimiser, ce qui est difficile au quotidien avec la prothèse. Une prothèse, même la plus aboutie, ne remplace pas le membre disparu. Elle compense, elle ne restitue pas. Il est donc essentiel que l'expert l'entende clairement : les douleurs résiduelles, la fatigue que l'effort de compensation génère, les gestes qui restent impossibles ou hasardeux, les adaptations du quotidien que personne ne voit. Il faut préciser, par exemple, que le port de la prothèse n'est pas possible vingt-quatre heures sur vingt-quatre, et expliquer pourquoi : irritations, douleurs, nécessité de retirer l'appareillage pour reposer le moignon, fatigue liée au port prolongé…

Décrire ce quotidien-là c'est donner à l'expert, puis au juge ou à l'assureur, les éléments dont ils ont besoin pour mesurer le préjudice réel. Plus la description est précise, plus l'évaluation sera juste et plus il sera possible, ensuite, d'obtenir l'appareillage et les aides réellement nécessaires.

Rester maître de son dossier
C'est sans doute le point le plus important : ce dossier est le vôtre. Personne ne connaît mieux que la personne amputée elle-même ce que sa vie exige, son travail, sa famille, ses enfants, ses loisirs, ses projets. L'expertise médicale, aussi rigoureuse soit-elle, ne peut pas tout anticiper si la victime n'exprime pas précisément ses besoins et ne se fait pas accompagner pour les objectiver. Se saisir de son dossier, c'est poser des questions, demander des essais, refuser une solution qui ne convient pas, et faire valoir, avec l'appui de son avocat et de son médecin conseil, le droit à un appareillage réellement adapté.

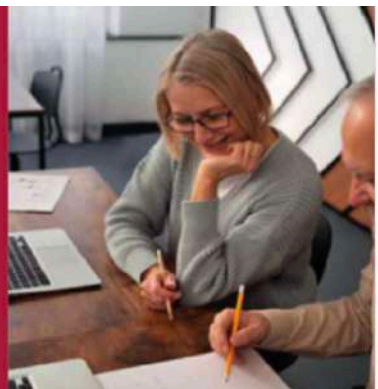
Il faut cependant le dire avec honnêteté : ce droit à la prothèse la plus performante et la mieux adaptée n'existe que lorsqu'un tiers responsable est identifié et que sa responsabilité, ou celle de son assureur, est engagée. En l'absence de responsable et notamment en cas de maladie à l'origine de l'amputation, les règles d'indemnisation sont différentes et plus limitées. C'est une raison de plus pour solliciter, dès que possible, l'avis d'un avocat en dommage corporel, qui pourra orienter la victime vers la voie d'indemnisation applicable à sa situation et l'accompagner dans la constitution de son dossier.

Maître Pauline BIGOT, Avocate au barreau de Paris, Cabinet à Paris et Chartres

Soutien juridique

Vous avez besoin de conseil, et vous orienter vers des structures juridiques, contacter Annick par mail à :
generalites_juridique@adepa.fr

Ou par téléphone:
07 70 00 28 55





Jeux

Exemple

	1		0
		0	
	0		
1	1		0

→

0	1	1	0
1	0	0	1
0	0	1	1
1	1	0	0

Takuzu «ADEPA»

Remplissez la grille avec les chiffres 0 et 1. Chaque ligne et chaque colonne doivent contenir autant de 0 que de 1.
Les lignes ou les colonnes identiques sont interdites.
Il ne doit pas y avoir plus de deux 0 ou 1 placés l'un à côté, ou en dessous de l'autre.

Takuzu n°1

0	0	0					
	1		0		0	1	
	1	1					0
0				1	0	0	
			0	0	0		
	1	0	0	0			1
0				1		1	1
					1		1

Takuzu n°2

		1		1	0		0
0	0		1			1	
							0
0				0	0		0
			1	0		1	
0		0		1			0
	0		1		0		
1		0			0		1

Adepa Sudoku n°1

Niveau 1/2

		8		8		1		
4			6			6	3	2
1	8				6	5	3	7
	7	1		6		5	8	
9	9		2		1			3
2	6		7			4		8
	7			3	9			
			6		1	2	3	

Niveau 1/2

	1	7	4		3	8		4
	2		8					
3				2		7	1	
		8	2		8		3	
2			8	9		3		
7					4		2	
	6	7	7		6			1
7		7				8		6

Niveau 3/4

		7				6		6
6					7			
8		2	3				1	9
4			2					8
9		1					3	
2			6	1	9			8
				4		7		
						8		1

Niveau 3/4

		2						
1					2			4
7						6		
	2		7			8		1
9				7		5		
8		4		7			6	8
				1	9			
2	6				4			7

Niveau 5/6

6			8			8	3	
8				2			7	
		6	1					1
7		8						9
3			1	6				3
2				8	5			
			2	7				6

Niveau 5/6

	4		1					
	8		3			8		
		1		9				4
2			3	4		8		1
			3	8				6
	9	7				4	1	
	8							
	1	4			7			

KAZAMO «ADEPA» SPECIAL CONSONNES N°5

Complétez les mots dont nous avons été les consonnes à l'aide des blocs de lettres ci-dessous. Les consonnes de chaque bloc sont données dans l'ordre ou le désordre.

C C S – F T L R L N T – M S S – C M P G N M N T – P L – P L R H T N – R T R T – N T G R T N – T X – P M M D – S P R T
R T R S C L R S – S C R – C H S S G – C R D R S P R T R – P L – C P L M R – B Q L L S – C C T – T R N S T B L – C Q – L S R S
G N G R N – M R R – S C H N – T B C – N C L S N – H M N – M B L N C – M L G

LA SOLUTION EN DERNIÈRE PAGE

KAZAMO "ADEPA" SPECIAL CONSONNES N°5

Les petits petons de Valentin pour trouver les mots

Complétez les mots dont nous avons été les consonnes à l'aide des blocs de lettres ci-dessous. Les consonnes de chaque bloc sont données dans l'ordre ou le désordre.

1		O		Y	U			E		A		E												
2	I				I	O																		
3		A		I	E																			
4		U			E																			
5		U				E		R																
6		U		A	I																			
7			A	U	E																			
9		O			L	O			E		I		A		O	I		E						
10			O	I																				
11		O	U				E																	
12		E				E																		
13	I				U		I	O																
15		O		O		Y		E		E														
16		A	U		E	U	I			O	U	A												
16			A	I	E																			
18		O			E		E																	
19		A		A																				
20	A			E																				
21	I			E			A		I	O														
22	A			E		A			E															
23		I		O	I																			
24							I			A		E												
25	A			E			O			E		O		E										
26		O			I																			
27		E		U		E																		
28		E		U	I	I		E																
29	A			U		I		E																
30	A			U			A			E		E												

le rallye Aïcha des Gazelles avec Ophélie, amputée fémorale



Les Gazelles des Possibles : une première historique au Rallye Aïcha des Gazelles du Maroc

« Le désert ne fait pas de différence. Il révèle simplement ce dont chacun est capable. »

En avril 2026, une page de l'histoire du Rallye Aïcha des Gazelles du Maroc s'est écrite dans les dunes marocaines. Pour la première fois depuis la création de cette épreuve il y a plus de trente ans, une femme amputée fémorale prenait le départ. Aux côtés d'Alexandra Houiste, Ophélie Jonin, orthoprothésiste chez PROTEOR et amputée fémorale, a démontré qu'avec une préparation adaptée, un appareillage pensé pour répondre aux contraintes du terrain et une bonne dose de détermination, les limites sont souvent bien plus mentales que physiques.

Un rallye unique, où la stratégie prime sur la vitesse

Oubliez les rallyes où l'on cherche à être la plus rapide. Au Rallye Aïcha des Gazelles, la vitesse ne rapporte aucun point.

Chaque équipage reçoit une carte topographique, une règle de navigation et une boussole. Aucun GPS, ni téléphone ne sont autorisés. Pendant neuf jours, les concurrentes doivent rejoindre des balises disséminées au cœur du désert marocain en parcourant la distance la plus courte possible.Cela signifie traverser des champs de dunes, franchir des oueds asséchés, évoluer sur des plateaux rocailleux ou gravir des reliefs escarpés. Les journées dépassent régulièrement douze heures. Les températures oscillent entre près de 30 °C en journée et 5 °C la nuit. Les secousses sont permanentes et le sable s'infiltre partout. Dans cet environnement, chaque décision compte. Et chaque détail technique peut faire la différence.

Une aventure née d'une conviction

Lorsque nous avons créé **Les Gazelles des Possibles**, notre ambition n'était pas uniquement de participer à une aventure hors du commun. Nous voulions porter un message : montrer que le handicap n'est pas une frontière. Qu'il existe parfois des adaptations à imaginer, des obstacles à contourner et davantage de préparation… mais que les rêves restent accessibles. Lorsque le départ a été donné, Ophélie est devenue la première participante amputée fémorale de toute l'histoire du Rallye Aïcha des Gazelles. Cette première historique nous rend fières. Mais nous espérons surtout qu'elle ne restera pas une exception.

« Nous ne voulions pas être regardées comme l'équipage «extraordinaire». Nous voulions simplement montrer qu'une femme amputée peut, elle aussi, vivre cette aventure. »

L'appareillage : un véritable partenaire d'aventure

Dans le désert, une prothèse devient bien plus qu'une aide à la marche. Elle accompagne chaque mouvement, absorbe des milliers de vibrations, résiste au sable, à la chaleur, aux chocs et aux longues heures passées dans le véhicule. Autant dire qu'aucun choix n'a été laissé au hasard.

L'innovation au service du projet de vie

Le Rallye Aïcha des Gazelles a nécessité des adaptations spécifiques, mais cette expérience illustre une réalité qui concerne toutes les personnes amputées : **il n'existe pas de prothèse universelle, seulement des solutions adaptées à chaque projet de vie.** Reprendre son activité professionnelle, pratiquer un sport, voyager, jardiner, jouer avec ses enfants ou relever un défi dans le désert… chaque objectif impose des contraintes différentes et mérite une réflexion personnalisée. Pour le rallye, l'appareillage d'Ophélie a été entièrement pensé en fonction des exigences du terrain.



Une emboîture pensée pour le désert
Pour une personne amputée fémorale, l'emboîture est bien plus qu'un simple élément de la prothèse : c'est le lien direct entre le corps et l'appareillage. Son adaptation conditionne le confort, la stabilité et l'endurance. Les contraintes du rallye étaient très éloignées de celles du quotidien : rester assise pendant plusieurs heures dans un 4x4 soumis à de fortes secousses, monter et descendre sans cesse du véhicule pour analyser le terrain, marcher dans des dunes où chaque pas s'enfonce, puis repartir immédiatement.

À cela s'ajoutaient les fortes variations de température, responsables des fluctuations du volume du moignon. Une emboîture spécifique a donc été développée. **Elle associe une structure en carbone à une emboîture souple en silicone,** intégrant des ouvertures créant des zones de souplesse. Cette conception hybride permet de conserver un excellent maintien tout en apportant davantage de souplesse et de confort, notamment en position assise lors des longues heures de roulage. En limitant les points de pression et en accompagnant plus naturellement les mouvements, cette emboîture a permis de réduire la fatigue et d'économiser une énergie précieuse.

Pourquoi changer d'appareillage pour partir dans le désert ?

Au quotidien, Ophélie est équipée de la jambe mécatronique Synsys. Cet ensemble genou-cheville-pied lui apporte une marche fluide, sécurisée et confortable, parfaitement adaptée à sa vie personnelle et professionnelle. Mais un rallye dans le désert impose d'autres priorités. Pour cette aventure, le choix s'est porté sur un **genou électronique Quattro.**
Non pas parce qu'il est meilleur, mais parce qu'il est mieux adapté aux contraintes extrêmes rencontrées pendant le rallye. Le Quattro offre une grande robustesse face aux sollicitations mécaniques, résiste particulièrement bien aux infiltrations de sable et permet de se doucher avec.

Cette expérience rappelle une évidence bien connue des orthoprothésistes : le meilleur appareillage est celui qui répond au projet de vie de son utilisateur. « En tant qu'orthoprothésiste, je savais que partir avec mon appareillage du quotidien n'était pas forcément la meilleure option. Nous avons réfléchi aux contraintes réelles du désert : le sable, les vibrations, la chaleur, les nettoyages quotidiens… Le choix du genou électronique Quattro s'est imposé naturellement. Cette aventure montre combien l'appareillage doit toujours être pensé en fonction du projet de vie de chaque patient. »
Ophélie Jonin

Quand le handicap continue d'exister… mais ne freine plus
Nous savions que le Rallye Aïcha des Gazelles serait physiquement exigeant. Ce que nous n'avions pas totalement anticipé, c'est que la méconnaissance du handicap ferait aussi partie de l'aventure.

Pour les organisateurs, Ophélie portait une prothèse : elle pouvait donc marcher comme les autres concurrentes. Il avait bien été prévu de pouvoir recharger sa jambe électronique chaque soir, mais les conséquences de l'amputation dans le quotidien du rallye avaient été largement sous-estimées. Or, une personne amputée fémorale consomme en moyenne 50 % de dépense énergétique supplémentaire pour marcher par rapport à une personne valide. Après plusieurs heures de navigation, de franchissements, de marches dans le sable et de montées et descentes répétées du véhicule, de la vie sur le bivouac le soir, cette différence devient considérable. Nous savions dès le départ que le fauteuil roulant ferait partie intégrante de cette aventure. Non pas parce qu'Ophélie ne pouvait pas marcher, mais parce qu'il lui permettrait de retirer sa prothèse, de soulager son moignon et de récupérer entre deux étapes. Lors d'un rallye aussi exigeant, où les journées dépassent souvent douze heures, préserver son énergie est essentiel.

En revanche, ce besoin n'avait pas été anticipé par les organisateurs. Pour beaucoup, le fait qu'Ophélie soit appareillée signifiait qu'elle n'aurait plus besoin d'un fauteuil roulant. Une idée largement répandue, qui illustre à quel point le handicap reste encore méconnu. Nous avons donc dû expliquer que porter une prothèse ne fait pas disparaître le handicap. Le fauteuil roulant n'était pas un substitut à la marche, mais un complément indispensable pour gérer la fatigue, limiter les contraintes sur le moignon et récupérer afin de pouvoir repartir le lendemain. Cette méconnaissance a eu des conséquences très concrètes. Lors des étapes marathon, le transport du fauteuil n'était initialement pas prévu. Sur le bivouac, les déplacements dans le sable nécessitaient également de trouver des solutions avec les autres Gazelles, notamment en utilisant les tapis installés au sol pour pouvoir circuler. Au fil des jours, les échanges avec les équipes d'organisation, les bénévoles et les autres concurrentes ont permis une véritable prise de conscience. Beaucoup nous ont confié qu'elles n'avaient jamais imaginé qu'une personne amputée puisse avoir besoin, selon les situations, d'une prothèse… et d'un fauteuil roulant.
Les sanitaires, les douches, les distances à parcourir… rien n'avait été pensé pour une personne amputée. Chaque geste du quotidien demandait davantage d'énergie, d'organisation et d'anticipation.

Pourtant, jamais nous n'avons renoncé. Cette aventure nous a obligées à nous adapter en permanence, à trouver des solutions, à faire autrement. Elle a aussi démontré la formidable capacité d'entraide des Gazelles. Au fil des jours, les regards ont évolué auprès des gazelles et des bénévoles. Les échanges se sont multipliés. Une véritable prise de conscience s'est installée. Nous étions venues pour participer à un rallye. Nous sommes aussi reparties avec la satisfaction d'avoir contribué, à notre échelle, à faire évoluer le regard porté sur le handicap. Cette expérience nous a profondément marquée. Elle nous a rappelée une évidence : le handicap ne réside pas uniquement dans la personne. Il se crée aussi dans l'environnement. L'inclusion ne consiste pas seulement à adapter les choses lorsqu'un problème apparaît. Elle se pense dès la conception d'un projet. Parce que devoir chercher des solutions en permanence n'est pas un détail.





Il nous aura surtout prouvé que les possibles sont souvent plus grands que les obstacles.

Alexandra Houiste – Responsable Marketing Opérationnel et Communication chez PROTEOR.
Ophélie Jonin – Orthoprothésiste chez PROTEOR, amputée fémorale et première participante amputée fémorale du Rallye Aïcha des Gazelles.

Ensemble, nous portons une conviction simple : le handicap n'empêche pas de vivre de grandes aventures. Avec les bonnes adaptations, il ouvre parfois de nouveaux horizons.

C'est encore le quotidien de nombreuses personnes en situation de handicap. « L'inclusion ne consiste pas à faire les choses à la place des personnes en situation de handicap. Elle consiste à leur permettre de les faire, avec les adaptations nécessaires. »

Le plus beau résultat
Nous avons terminé le Rallye Aïcha des Gazelles. Nous avons traversé des dunes immenses, connu les doutes, les erreurs de navigation, la fatigue, les éclats de rire et l'émotion de la ligne d'arrivée. Mais notre plus belle victoire est ailleurs. Depuis notre retour, nous recevons des messages de personnes amputées qui nous disent :
«Grâce à vous, je vais enfin oser...»
Oser reprendre un sport.
Oser voyager.
Oser conduire.
Oser se lancer dans un projet que l'on croyait réserver aux autres.
Si notre aventure permet à une seule personne de croire davantage en ses capacités, si elle contribue à faire évoluer le regard sur le handicap et à rappeler l'importance d'un appareillage adapté au projet de vie de chacun, alors le désert nous aura offert bien plus qu'une course.

Le Rallye en quelques chiffres
35e édition du Rallye Aïcha des Gazelles du Maroc
Première participante amputée fémorale de l'histoire de l'épreuve
9 jours de compétition sans GPS et téléphone
100 % de navigation à la carte et à la boussole

Des centaines de kilomètres parcourus à travers les dunes, les oueds et les plateaux rocailleux du Maroc Les Gazelles des Possibles

Orthonomy agrandit son espace à Annecy

Déjà présents en Haute-Savoie depuis 2024, nous franchissons une nouvelle étape avec le déménagement dans des locaux plus spacieux à Pringy, au nord d'Annecy.

Fondée par Alexandra Carteron, Matthieu Balagué, Étienne Bajor et Antoine Legrand, Orthonomy est née d'une ambition simple : allier expertise technique, écoute et proximité pour concevoir des appareillages sur mesure, adaptés au quotidien, aux projets et aux objectifs de mobilité de chaque patient.

Ces nouveaux locaux viennent compléter nos antennes de Chambéry et de Grenoble et renforcent notre présence en Haute-Savoie, avec la volonté de rester au plus près des personnes que nous accompagnons.

Entièrement dédié à notre activité, ce nouvel espace réunit en un même lieu l'accueil des patients, les consultations, la fabrication et l'ajustement des appareillages. Cette organisation nous permet de gagner en réactivité et de faciliter chaque étape du suivi.

Ce déménagement s'inscrit dans le développement d'Orthonomy, tout en restant fidèles à ce qui nous anime depuis le début : proposer à chaque patient un accompagnement personnalisé, à l'écoute de ses besoins et de ses projets.


Agence d'Annecy


Agence de Chambéry


Agence de Grenoble



orthonomy
ARTISANS DE VOTRE MOUVEMENT

Agence de Chambéry
350 rue du Clapet
73 490 La Ravoire

Agence de Grenoble
3 rue Missak Manouchian
38 130 Échirolles

Agence d'Annecy
54 allée Primavera
74 370 Pringy

04 56 59 93 76
www.orthonomy.fr

Lève-toi, l'humour te sauvera ! texte de Fédéric Hyvert – graphisme de Guillaume généré par IA



La projection du film « Dis-moi sur quel pied tu danses » de Philippe Ménard,

à Sainte-foy-lès-Lyon

La première à Ste Foy-lès-Lyon le 20 janvier en présence du réalisateur, Philippe Ménard, et de son ingénieur du son.

Une trentaine de personnes étaient présentes pour cette projection au Cinémas Jeanne Mourguet. Amputés, familles et professionnels de santé du centre de rééducation des Massues principalement. Un débat s'ensuivit avec le réalisateur, son ingénieur du son ainsi qu'Anne Marsick, présidente d'ADEPA, et moi-même. Des échanges passionnés et émouvants se sont engagés.

Philippe Louzeau

La projection à Briançon

Ce film a été programmée le mardi 26 mai au cinéma d'art et d'essai Eden Studio à Briançon dans les Hautes Alpes.

Avant sa diffusion, je me suis mobilisé sur la pose d'affiches dans des lieux de soins tels que la Maison de la Santé de Vallouise et celle de l'Argentière La Bessée, ainsi que dans les salles d'attente des kinés de ces deux communes, à l'hôpital de Briançon et au centre UGECAM attenant à l'hôpital. J'ai également communiqué sur des réseaux personnels d'associations. Nous avons aussi la chance de connaître beaucoup de monde dont la correspondante du Dauphiné.

Dans les jours précédents, elle a présenté le film et nous avons été interviewés (deux amputés de la Vallouise, Dominique amputé fémoral et moi-même amputée tibiale). La mobilisation et les réseaux de connaissances ont permis une bonne information sur le Briançonnais. J'ai apprécié l'accueil et l'intérêt portés des kinés et pharmaciens avec qui j'ai échangé en proposant l'affiche. L'esthétique du film a été remarquée. D'autre part, une infirmière de Vallouise qui travaille au Centre UGECAM Rhône Azur, intéressée par le projet, s'est mobilisée pour réunir une équipe de soignants (médecin MPR, kiné, ergothérapeute, orthoprothésiste et infirmière) qui ont porté beaucoup d'intérêt et donné des informations au cours d'un débat qui a suivi la projection. Le film a rassemblé un public de 42 personnes. Il a été apprécié pour sa poésie et le biais artistique qui a permis de lever le voile sur l'amputation, tout en la dédramatisant.

Le débat avec les soignants et nous-mêmes, trois amputés, a beaucoup intéressé le public. Le débat a été conclu par la lecture de quelques passages de l'article passionnant de Vincent Noirbuisson, sur le magazine d'ADEPA de février 2026, concernant le lien entre l'art japonais du Kintsugi et ce que vivent les personnes amputées.

À la sortie de la salle, nous avons proposé un pot amical, présenté une documentation sur l'ADEPA et prolongé les échanges. J'ai aussi reçu le retour de structures (Centre socio-culturel entre autres), qui seraient intéressées par le film lorsqu'il sera libre de droits. Il pourrait également être présenté à des enfants du scolaire, pour la sensibilisation au handicap. Il pourrait aussi offrir la possibilité pour des jeunes en recherche d'un engagement professionnel de découvrir des métiers en lien avec la technologie et le soin, tel qu'on le perçoit à travers les témoignages des soignants interviewés dans le film.

Marie Moreau

Projection du film à Peyrat le Château (87)

Le film documentaire se déroule au Centre MPR Coubert, en Île-de-France. Réalisé et mis en scène par Philippe Ménard, chorégraphe de formation, il donne la parole aux prothésistes, infirmière, kinésithérapeute, ergothérapeute, médecin et patients.

Avec empathie, légèreté et sans aucun misérabilisme, le réalisateur filme leur quotidien à travers la danse, sur la musique des Quatre Saisons de Vivaldi. Un film très poétique.
La projection a été suivie d'un temps d'échange, ainsi que d'une présentation de l'association ADEPA

Pascal Coulongeat









Solutions



solution jeux

SOLUTION TAKUZU "ADEPA"

Remplissez la grille avec les chiffres 0 et 1. Chaque ligne et chaque colonne doivent contenir autant de 0 que de 1.
Les lignes ou les colonnes identiques sont interdites.
Il ne doit pas y avoir plus de deux 0 ou 1 placés l'un à côté, ou en dessous de l'autre.

Exemple

	1		0
		0	
	0		
1	1		0

→

0	1	1	0
1	0	0	1
0	0	1	1
1	1	0	0

Takuzu n° 1

1	1	0	1	1	0	0	1	0	0
0	0	1	1	0	1	1	0	0	1
0	1	1	0	0	1	0	0	1	1
1	0	0	1	1	0	0	1	1	0
0	1	1	0	1	0	1	0	0	1
1	0	0	1	0	1	1	0	1	0
0	1	1	0	1	1	0	1	0	0
0	1	0	0	1	0	1	0	1	1
1	0	0	1	0	0	1	1	0	1
1	0	1	0	0	1	0	1	1	0

Takuzu n° 2

1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
0	1	1	0	0	1	0	1	0	1
1	1	0	0	1	0	1	0	1	0
0	0	1	1	0	0	1	1	0	1
0	1	0	0	1	1	0	0	1	1
1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
1	0	0	1	0	1	0	1	0	1
0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
0	0	1	0	1	0	1	0	1	1
1	1	0	1	1	0	0	1	0	0

SUDOKU "ADEPA"

SUDOKU N° 5

Niveau 1/2

1	5	8	9	3	7	2	4	6
9	3	7	6	2	4	1	8	5
4	2	6	1	8	5	7	3	9
3	9	1	2	7	6	4	5	8
7	4	5	8	1	9	6	2	3
8	6	2	5	4	3	9	1	7
6	8	9	4	5	1	3	7	2
2	7	4	3	6	8	5	9	1
5	1	3	7	9	2	8	6	4

Niveau 1/2

5	9	1	4	7	2	3	8	6
3	4	2	6	8	9	7	5	1
8	7	6	3	5	1	9	4	2
2	1	8	5	6	7	4	9	3
9	5	3	8	2	4	6	1	7
4	6	7	1	9	3	5	2	8
7	3	4	2	1	5	8	6	9
6	2	9	7	4	8	1	3	5
1	8	5	9	3	6	2	7	4

Niveau 3/4

9	4	7	1	3	8	2	6	5
2	6	1	7	5	4	3	9	8
5	8	3	6	9	2	1	7	4
7	1	5	8	2	9	4	3	6
3	9	6	4	1	5	7	8	2
8	2	4	5	6	7	5	1	9
6	7	9	5	4	3	8	2	1
4	3	2	9	8	1	6	5	7
1	5	8	2	7	6	9	4	3

Niveau 3/4

5	4	7	3	8	2	6	9	1
2	6	8	9	1	4	3	7	5
9	1	3	5	6	7	2	8	4
4	9	6	7	2	8	5	1	3
8	7	5	1	4	3	9	6	2
1	3	2	6	9	5	8	4	7
3	5	9	4	7	6	1	2	8
7	8	1	2	5	9	4	3	6
6	2	4	8	3	1	7	5	9

Niveau 5/6

8	9	1	2	7	6	4	5	3
4	5	2	1	3	8	7	9	6
6	7	3	5	4	9	2	8	1
3	1	9	7	2	5	8	6	4
2	6	4	8	9	1	3	7	5
7	8	5	3	6	4	9	1	2
5	3	6	4	8	7	1	2	9
9	4	7	6	1	2	5	3	8
1	2	8	9	5	3	6	4	7

Niveau 5/6

9	1	5	2	3	4	6	7	8
4	7	3	8	6	5	9	1	2
6	2	8	1	7	9	4	5	3
3	9	6	7	4	8	1	2	5
8	5	2	3	9	1	7	6	4
7	4	1	5	2	6	3	8	9
5	6	7	4	8	3	2	9	1
1	3	9	6	5	2	8	4	7
2	8	4	9	1	7	5	3	6

SOLUTION DU KAZAMO ADEPA N° 5 SPECIAL CONSONNES

1	POLYURETHANE	P L R H T N
2	ISCHION	S C H N
3	TAXI	T X
4	SUCRE	S C R
5	GANGRENE	G N G R N
6	HUMAIN	H M N
7	PLAIE	P L
8	COQUE	C Q
9	CARDIO-RESPIRATOIRE	C R D R S P R T R
10	SPORT	S P R T
11	MOULAGE	M L G
12	CECITE	C C T
13	INCLUSION	N C L S N
14	COPOLYMERE	C P L M R
15	FAUTEUIL ROULANT	F T L R L N T
16	PLAIE	P L
17	POMMADE	P M M D
18	TABAC	T B C
19	ACCES	C C S
20	INTEGRATION	N T G R T N
21	AMBULANCE	M B L N C
22	MIROIR	M R R
23	TRANSITBIALE	T R N S T B L
24	ARTERIOSCLEROSE	R T R S C L R S
25	LOISIRS	L S R S
26	MOUSSE	M S S
27	BEQUILLES	B Q L L S
28	ARTERITE	R T R T
29	CHAUSSAGE	C H S S G
30	ACCOMPAGNEMENT	C C M P G N M N T

®AKILORTHO
DERMO - ADJUVANT

Zones de pression - Plis cutanés - Port de prothèse - Prévention escarres

Efficacité prouvée par des études cliniques sur des peaux fragilisées
en situation de risques d'escarres, de macération et frottements.

VALIDÉ PAR LES SOIGNANTS

AMÉLIORATION SUR LA PEAU (2)

- Aspect général 98,5%
- Résistance-Élasticité 98,4%
- Effet anti-macération 100%
- Réduction des frottements 96,8%

CONSEILS D'UTILISATION :

- Appliquer 1 à 2 fois par jour.
- Les zones à protéger doivent être propres et préalablement séchées.
- Procéder par application douce.



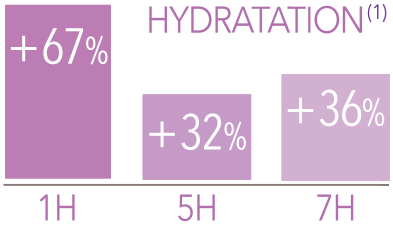
Texture agréable
Sans fini gras ni collant

ADOPTÉ PAR LES PATIENTS

EFFET APAISANT (3)

- Diminue rougeurs et irritations 92%
- Apaise durablement les inconforts 93%
  (échauffements, démangeaisons)

HYDRATATION (1)



93% Poursuite du soin après l'étude (2)

SYNERGIE OPTIMALE D'ACTIFS D'ORIGINE VÉGÉTALE



(1)Évaluation de l'hydratation cutanée par corréométrie : 10 sujets ; âgés de 18 à 60 ans. (2) Étude observationnelle «prévention escarres» en pratique infirmière libérale : 19 IDe, 66 patients, âgés de 81 ans ± 12 ans- score de braden inférieur ou égal à 17, durée d'alitement supérieur à 15 heures par jour ou maintenu au fauteuil en continu ; durée du traitement 30 jours (CEN Biotech). (3) Évaluation clinique sous contrôle dermatologique 27 sujets, de 16 à 65 ans (Dermscan).

AKILEÏNE® N°1 DU SOIN DES PIEDS*

LABORATOIRES ASEPTA MONACO

Une marque des Laboratoires ASEPTA, experts en dermo-cosmétiques depuis 1943
www.asepta.com

Boutique ADEPA

DES RESSOURCES ET DES SOLUTIONS POUR LE QUOTIDIEN

Avancer ensemble

Librairie

Guide "Les petits petons de Valentin"



15 €

"Histoire d'un pied" d'Anne-Sophie Gillet



volume 1 : **15 €**

volume 2 : **15 €**

et le troisième tome
(qui vient de sortir)

volume 3 : **19 €**

"Eutropelia" d'Éric Dubois

Nouveau



20 € (+ envoi 10 €)

Divers

Autocollant "Si vous prenez ma place..."

les 25 → **10 €**



Crème Akilortho

- 1 tube **9 €** / pièce
- 2 tubes & plus **13 €**

port compris ---



Tee-shirt vert

Tailles : M, L, XL, XXXL



15 € (port compris)

Sac de transport de prothèse



Cuir : **160 €** TTC
Toile de jute : **110 €**

Composants de prothèse

Alianza
Techniques d'orthopédie





GLIDEWEAR pour bord d'emboîture fémorale

- différentes circonférences -

- petite 35-45 cm (GW-KRS-S)
- moyenne 36-55 cm (GW-KRS-M)
- grande 56-76 cm (GW-KRS-L)
- Xgrande 77-101 cm (GW-KRS-XL)

70 € (frais d'envoi compris)

GLIDEWEAR 2 pastilles

RONDE DIA 10 cm (GW-PRO-2CB) - **42 €**
OVALE T-GRANDE 11x19 cm (GW-PRO-2LB) - **45 €**
OVALE T-PETITE 6x12 cm (GW-PRO-2SB) - **40 €**
(frais d'envoi compris)





Autres produits disponibles sur le site d'Alianza
https://www.web-alianza.fr/

Intolérance cutanée ?

Transpiration ? Rougeur ? Frottement ? Blessure ?

GlideWear™

TECHNOLOGY



SCAN ME

Retrouvez le sourire, maintenez votre activité !

La protection textile GlideWear propose une solution simple à mettre en œuvre pour diminuer les risques de blessure liés aux frottements de la peau avec l'appareillage.

L'effet de glissement provoqué entre les 2 couches améliore nettement le confort cutané et participe au processus de cicatrisation.

Nul besoin de modifier la prothèse

Mise en place et entretien faciles



Parlez-en avec votre prothésiste.
Formats adaptés pour chaque besoin.
Aucune modification de l'appareil nécessaire.
Utilisation en contact direct avec la peau sans adhésif*.

*par-dessus un pansement en cas de blessure ouverte

Lavage en machine ou à la main (60°C).
Sèche-linge à bas température ou
séchage à l'air libre.



Produits distribués par

Alianza
Techniques d'orthopédie
www.web-alianza.fr

SQYFOOT | PIED DYNAMIQUE NOUVELLE GENERATION

CONÇU POUR
L'EAU, LE SABLE ET LA SÉCURITÉ.









LAME CARBONE ENCAPSULÉE **CLASSE 3**

ULTRA LÉGER : 585g

SCANNER
POUR DÉCOUVRIR
LE SQY FOOT



PATENTS PENDING | CONÇU ET DÉVELOPPÉ PAR SQY INNOVATIONS

SQY | INNOVATIONS