

PETITS FRÈRES DES PAUVRES

INFOS

LE JOURNAL DES DONATEURS

VOTRE GÉNÉROSITÉ DEVIENT FRATERNITÉ

N°59 • DÉCEMBRE 2020

HISTOIRES DE VIES

« C'était tellement un grand moment de partage, je m'en souviendrai toute ma vie ! »

PAROLES DE BÉNÉVOLE

« Aussi pesant soit-il, le port du masque n'empêche pas de créer du lien »

DOSSIER

**PARTAGER UN NOËL
FRATERNEL,
MALGRÉ TOUT !**

**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**

Non à l'isolement de nos aînés



ÉDITO

Chères donatrices,
chers donateurs,



© Serge Torriane

Qui aurait pu imaginer que l'année 2020 serait si compliquée ?

Au printemps, un ennemi invisible a totalement bouleversé nos vies et nos relations au point de nous isoler les uns des autres pendant de longues semaines.

Après un été un peu plus léger, même si la présence du virus et des gestes barrières étaient toujours là, la rentrée a laissé place à une remontée rapide des contaminations obligeant l'Etat à prendre de nombreuses mesures : restrictions en tous genres, annulations d'événements, fermeture des salles de sport et de certains lieux culturels, couvre-feux...

Malgré tout cela, malgré la pandémie, malgré les gestes barrières, malgré la morosité ambiante, nous allons fêter Noël avec les personnes âgées que nous accompagnons au quotidien.

Vous vous en doutez, nos grands réveillons collectifs n'auront pas lieu cette année. Ils laisseront place à d'autres moments, plus intimes mais pas moins chaleureux et surtout toujours aussi nécessaires pour que la solitude ne soit pas une conséquence de plus à cette crise sanitaire sans précédent.

Pour faire de ce Noël 2020 un moment de joie au cœur de cette pandémie qui – nous le savons déjà – va assombrir l'année 2021, **nous avons besoin de votre indéfectible soutien et je vous en remercie par avance.**

Je vous souhaite, ainsi qu'à vos familles, de joyeuses fêtes de Noël et de fin d'année... malgré tout !

Alain Villez
Président
Petits Frères des Pauvres



© Zacot

SOMMAIRE

DÉCEMBRE 2020 • N°59

- 4 **HISTOIRES DE VIES**
« C'était tellement un grand moment de partage, je m'en souviendrai toute ma vie ! »
- 6 **EN RÉGION**
Banlieues Île-de-France : vers un accompagnement toujours plus personnalisé
- 8 **DOSSIER**
Partager un Noël fraternel, malgré tout !
- 10 **VIVRE MIEUX • SANTÉ**
Douleurs chroniques : refusez la fatalité !
- 11 **VIVRE MIEUX • ARGENT**
Tout savoir sur le crédit à la consommation
- 12 **PAROLES DE BÉNÉVOLE**
« Aussi pesant soit-il, le port du masque n'empêche pas de créer du lien »
- 13 **PAROLES DE DONATEUR**
« Un engagement longue durée, prioritaire »
- 14 **PARTAGE • FICHE PRATIQUE**
Faire une donation : quelle différence avec le don simple ?
- 15 **PARTAGE • ACTUALITÉS**

PETITS FRÈRES DES PAUVRES INFOS

N°59 • Décembre 2020 • Trimestriel • Directeur de la publication : Yann Lasnier • Directeur de la rédaction : Olivier Looock
Rédactrice en chef : Véronique Desnoyers • Secrétaire de rédaction : Monique Marino • Autres membres du comité de rédaction : Géraldine Delavenne, Clémence de Monpezat • Graphisme : dumkit-graphic • Impression : SIB imprimerie • Dépôt légal : à parution • ISSN : 1952 - 7357 • Commission paritaire : 1121 H 88860 Photo de couverture : © Zacot

Cette publication comporte une lettre d'accompagnement, un coupon-réponse, une enveloppe retour. **Pour des raisons de confidentialité, il peut arriver que les photos ne soient pas celles des personnes présentées dans les articles. Les photos de ce numéro ont été prises avant la crise sanitaire et les mesures de distanciation à respecter aujourd'hui.**

PETITS FRÈRES DES PAUVRES
Non à l'isolement de nos aînés



19, cité Voltaire
75011 Paris
www.petitsfreresdespauvres.fr

Je me sens concerné(e) par les actions des Petits Frères des Pauvres

JE FAIS UN DON :

15 euros 30 euros 50 euros Autreeuros

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Bon à retourner avec votre chèque à :
Petits Frères des Pauvres - 19, cité Voltaire 75011 Paris

Vous recevrez un reçu fiscal qui vous permettra de bénéficier d'une réduction d'impôt égale à 75 % du montant de votre don, dans la limite de 1 000 euros (plafond annuel 2020, tous dons confondus à toutes les œuvres). Au-delà, vous bénéficiez d'une réduction d'impôt de 66 % de votre don dans la limite de 20 % de votre revenu imposable. Les informations vous concernant sont enregistrées dans un fichier informatisé par les Petits Frères des Pauvres. Elles sont destinées au service relations donateurs et aux tiers mandatés par les Petits Frères des Pauvres à des fins de gestion interne, pour répondre à vos demandes et faire appel à votre générosité. Les Petits Frères des Pauvres s'engagent à ne pas sortir les données en dehors de l'Union Européenne. Elles seront conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées. Ces données peuvent faire l'objet d'un échange avec des tiers du secteur caritatif. Vous pouvez vous y opposer en cochant la case ci-contre : Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel ou y accéder pour leur rectification, limitation ou effacement en contactant Fanny Barbe - service relations donateurs - 19, cité Voltaire - 75011 Paris - 01 49 23 13 54 - donateurs@petitsfreresdespauvres.fr.



200959ED1



Depuis des mois voire des années, vous êtes la proie de douleurs rebelles. Vous faire accompagner pour combattre le mal dans la durée et sur tous les fronts en même temps peut nettement améliorer votre qualité de vie.



DOULEURS CHRONIQUES : REFUSEZ LA FATALITÉ !

Vous avez mal depuis plus de 3 à 6 mois et rien n'y fait - ni les médicaments, ni les traitements prescrits, ni les médecines parallèles ? La douleur impacte l'ensemble de votre vie et vous mine le moral ? Ne vous découragez pas ! « *Quand on ne peut plus agir sur la cause, soit parce qu'elle est mal identifiée soit parce qu'elle défie nos capacités, la douleur devient la maladie à traiter* », décrypte le docteur Véronique Blanchet, médecin algologue (spécialiste de la douleur). « *Il faut la faire évaluer par des professionnels. Le traitement se fait au cas par cas, en s'appuyant sur une équipe pluridisciplinaire (médecins, professions paramédicales) et évolue dans le temps. Il ne se réduit pas à une prescription médicamenteuse et exige une participation active du sujet, appelé à modifier ses comportements.* »

Trois pistes parmi d'autres :

- S'adonner à une activité physique progressive et régulière. Plus on a mal, moins on bouge. Or le mouvement est antalgique.
- Pratiquer quotidiennement des exercices de relaxation (yoga, méditation, hypnose...) pour désensibiliser le système nerveux à la douleur. Les sécrétions d'endorphine qui en résultent atténuent durablement la souffrance.
- Détourner son attention de la douleur : en s'occupant, maintenant une vie sociale... Certains réflexes (prise immédiate de médicaments, contractures) sont à éradiquer.

Seule une démarche de soins homogène s'inscrivant dans le temps donne des résultats. Ils ne sont pas miraculeux mais permettent de composer avec sa douleur et de retrouver goût à la vie. **■ Raphaëlle Coquebert**

Bon à savoir

De quoi parle-t-on ?

Douleurs séquellaires de cancer, céphalalgie (violents maux de tête), lombalgies chroniques (affections du dos), douleurs neuropathiques (consécutives à une lésion du système nerveux), fibromyalgie (douleurs diffuses), etc. Et des pathologies liées à l'âge : arthrose, douleurs osseuses, zona.

La douleur est-elle subjective ?

La douleur est une expérience sensorielle : quand elle survient, l'information ne se propage pas illico au cerveau - où s'effectue la prise de conscience du mal ressenti. Des recherches neurophysiologiques ont montré que la transmission de l'information subit de nombreux relais dans la moelle épinière et le cerveau, où s'effectuent des mécanismes de contrôle. Le message peut donc être amplifié ou diminué par moult facteurs.

Où se renseigner ?

Sur www.reseau-lcd.org. Didactique et grand public, le site du réseau de l'Association Ville-Hôpital-Lutte Contre la Douleur, dirigée par le Dr Blanchet, fourmille d'informations. Avec en sus des vidéos pédagogiques, des carnets d'évaluation de la douleur, des exercices de relaxation en ligne, des synthèses sur chaque type de douleur, des décryptages (le biofeedback ou la neurostimulation, kesako ?) Une mine !