

Le trait d'union

SEP Rhône-Alpes
Dauphiné

Une

association

qui bouge...

Et qui vous

permet de

bouger !!!



Journal de l'association

SEP Rhône Alpes Dauphiné

N°4 - Avril 2018

Ensemble, Avançons...

Une Equipe au service des adhérent(e)s

Membres du Bureau :

Géraud Paillot	Président
Marie-Claire Fhal	Secrétaire
Régis Largillier	Secrétaire adjoint
Marie Labrosse	Vice-présidente
Florence Villatte	Vice-présidente
Robert Laporte	Trésorier
Nathalie Dantant	Trésorière adjointe
Denis Vercouttre	Conseiller

Membres du Conseil d'Administration :

Hélène	Antoine	Laure	Goyer
Jean-Luc	Barnoux	Marie	Labrosse
Asma	Ben Lazrak	Robert	Laporte
Camille	Bocchi Riera	Régis	Largillier
Stéphanie	Boule Serra	Vincent	Nuel
Olivier	Casez	Géraud	Paillot
Nathalie	Dantant	Denis	Vercouttre
Marie-Claire Fhal		Florence	Villatte

Sommaire

p.2 – Organigramme

p.3 - Edito

p.4 – La vie de l'Association

p.10 – Au 2ème trimestre 2018

p.13 – Le point santé

p.14 – Le point juridique



“Une association qui bouge et permet de bouger... et qui propose du mieux-être par l'activité...”

Chers Adhérents(es), chers Partenaires,

Que l'on soit en bonne santé, ou pas... faire des activités est indispensable pour se sentir mieux dans son corps mais aussi dans sa tête.

C'est pour cela que tous les bénévoles de l'association se bougent pour vous aider à bouger © Nous mettons en place de nombreuses possibilités d'activités (sophrologie, yoga, Qi Gong, Handball, Art thérapie, Groupes de Paroles, Marche Nordique...) et moments conviviaux afin d'aider les malades et leur entourage à « mieux vivre » avec la SEP.

Comme vous allez le voir dans ce numéro, nous avons également beaucoup de choses de prévues pour les mois à venir dont les 20 mn de la SEP pour laquelle nous comptons sur vous encore plus nombreux que l'année dernière où environ 600 personnes étaient venues nous soutenir et marcher, courir... pour la SEP !

En ce printemps 2018, il ne me reste qu'à vous souhaiter plein de beaux projets et activités. Les beaux jours arrivent, alors bougez, profitez-en, c'est le bon moment pour sortir de chez vous, même pour un petit tour...

Associativement vôtre,
Géraud Paillot
Président de SEP Rhône Alpes Dauphiné

**Et n'oubliez pas, grâce à notre Webmaster, Camille, vous pouvez suivre toutes les informations de Sep Rhône Alpes Dauphiné sur:
le site de l'association**

 <https://www.sep-rhone-alpes-dauphine.fr/>

La page Facebook

 <https://www.facebook.com/SepRhôneAlpesDauphiné/>

N°4 –Avril 2018 –

Directeur de publication : Géraud Paillot, Chargée de communication et Relations publiques : Marie-Claire Fhal, Comité de rédaction : Olivier Casez, Marie-Claire Fhal. Denis Vercouttre Nathalie Dantant, Géraud Paillot.

Photographe : Denis Vercouttre -
Mise en page : Géraud Paillot,
Camille Bocchi Riera,
Parution trimestrielle - tirage : 220 ex. - Dépôt légal : 2^{ème} trimestre 2017.

N°ISSN : 1290-3027 sous le nom de "LE POING SUR LA TABLE"

Contact: Tél. 0670977653
seprhonealpes@yahoo.com
6 rue Berte de Boissieux
38000 Grenoble



La vie de l'association

Retours sur les derniers mois ...

Les activités physiques et mieux-être continuent:

Qi Gong



Ce trimestre, des séances de chaque activité, ont lieu en petits groupes, animées par Hélène, Anne, l'équipe de Pas APA (Activité Physique Adapté) et Géraud. Depuis janvier, ces activités du samedi matin ont lieu dans le gymnase de l'école Jean-Jaurès au 10 rue Billerey à Grenoble.

Une nouveauté APA depuis quelques mois : une séance hebdomadaire de marche nordique animée par nos amis de Pas Apa le mardi après-midi au Parc Paul Mistral.

Les informations sont disponibles par mail mais aussi sur le site et la page Facebook.

Venez découvrir les différentes activités proposées pour partager un moment de détente ,de bien être et de convivialité, selon vos envies... Et n'hésitez pas à venir avec un proche pour partager ensemble ce moment.

Sophrologie



Yoga



Activité Physique Adaptée



Marche Nordique



Comme d'habitude nous détaillons chaque activité dans le journal. Aujourd'hui, focus sur **la marche nordique**

La **marche nordique**, est une activité ludique de plein air qui consiste en une marche avec des bâtons de marche spécifiques et légers.

Cette activité vient des pays scandinaves, et permet de passer un bon moment en groupe tout en faisant travailler son corps.

Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps :

épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes.

La vie de l'association

Retours sur les derniers mois ...



C'est une activité très complète qui fait aussi travailler l'équilibre et peut être pratiquée à tout âge et même par les personnes se déplaçant avec une aide (canne, béquille...).

Cette activité est organisée par des moniteurs APA, qui sont là pour vous guider, vous accompagner, vous faire progresser... Une séance de marche nordique dure généralement une heure et la marche est précédée d'échauffements et suivie d'étirements.



Cette activité peut vous aider à reprendre confiance en vous pour améliorer votre équilibre, votre rayon de marche... Les bienfaits pour la santé sont nombreux :

- le bien-être physique et mental
- Un bon moment en plein air
- Pratiquée en groupe, la marche nordique comporte aussi un aspect relationnel et social important.



Elle constitue une bonne base d'entraînement pour différents sports (85 % des muscles sont entraînés) et elle peut être complémentaire à d'autres sports. Elle permet aussi de brûler plus de calories que la marche normale.



La vie de l'association

Le Handball continue grâce au soutien de l'USSE Handball et à la Mairie de St Egrève.

Merci à tous, et nous vous attendons nombreux lors des prochaines séances...



Depuis maintenant 2 saisons, le partenariat entre l'USSE Handball et SEP R-A Dauphiné a pour objectif de permettre la pratique du sport à des personnes touchées par la maladie.

Ce partenariat s'appuie sur des valeurs clés : partage, convivialité, esprit sportif et sens du collectif.

Les séances se déroulent en 3 phases

- Échauffement, travail sur la mobilité, acquisition des repères dans l'espace et développement de l'habilité avec le ballon
- Mise en pratique par du jeu et des exercices.
- Conclusion de la séance par de la relaxation et des étirements.

Toutes les séances sont adaptées et ajustées en fonction des capacités physiques des participants en respectant l'objectif initial : prendre du plaisir dans la pratique du sport et partager de bons moments. Les adhérents peuvent venir avec une personne de leur entourage pour passer un bon moment....



Témoignages de participants :

« Le Handball est une activité de l'Association, encadré par Jérémy et d'autres joueurs du club de Hand de l'US St Egrève. Elle permet aux malades, anciens pratiquants ou novices, de s'adonner à cette activité dans un cadre ludique. La séance se déroule en plusieurs étapes (échauffement, exercices debout, travail en situations et relaxation pour finir). Au début, je ne voyais pas la relation entre Hand et Sclérose en plaques. Mais je me suis finalement aperçu que c'était accessible à tous. Et je prend plaisir à y aller à chaque séance, comme beaucoup d'autres. Personne ne se moque de ceux qui ont des difficultés à marcher ou à courir, ce qui n'empêche pas de rire et de s'encourager mutuellement. De plus, chacun peut venir accompagné (famille ou amis). Et j'invite tous ceux qui le souhaitent à venir nous rejoindre » Ludo

« J'ai démarré l'activité Hand l'année dernière avec pas mal d'appréhension : les sports collectifs, ça n'avait jamais été mon truc! De mauvais souvenirs de l'école en tête, je n'aurais jamais envisagé d'essayer si je n'avais pas été encouragée par une amie membre de l'association. J'ai redécouvert le plaisir de bouger tout simplement, et de façon très ludique. Nos entraîneurs sont vraiment très sympathiques et à l'écoute des capacités de chacun, J'ai envie d'encourager à mon tour les membres de l'association qui hésiteraient encore à venir au moins essayer. Il est possible de venir avec un accompagnant et ce qui permet aussi de partager ce temps convivial avec des proches. Petits et grands peuvent jouer ensemble et chacun développe ses capacités physiques en fonction de ses besoins. Bref, venez essayer ! » Emmanuelle

La vie de l'association

Retours sur les derniers mois ...

Match avec les Brûleurs de Loup, nous y étions !

Les Brûleurs De Loups ont à nouveau accueilli SEP Rhône-Alpes Dauphiné vendredi 12 janvier 2018 à la patinoire Pôle Sud dans le cadre de la 34e journée de championnat.

Une cinquantaine d'adhérents, famille et amis sont venus encourager, dans une ambiance chaleureuse, les BDL qui se sont imposés 3 à 0 contre Bordeaux enchaînant ainsi leur 13e victoire à domicile !

Le stand, tenu de main de maître, par Robert, Marie-Claire et Charlotte, a permis de récolter près de 480 euros en vendant 236 palets pour gagner le maillot de Christophe Tartari !

Venez retrouver, entre autres, quelques BDL le samedi 26 mai au Parc Paul Mistral lors des 20 minutes de la SEP !! Et à la saison prochaine pour venir les soutenir lors d'un match à Pôle Sud. Merci à toute l'équipe des BDL et au staff de leur soutien et de nous faire vivre des moments sportifs inoubliables !



La vie de l'association

Retours sur les derniers mois ...

Repas de nouvelle année 2018 à la Queue de Cochon



Le 20 janvier dernier, le repas de début d'année de l'association a réuni une quarantaine d'adhérents à la Brasserie La Queue de Cochon (38120 Le Fontanil Cornillon). Pour la deuxième année consécutive, les convives ont apprécié l'accueil chaleureux et le menu copieux. Ce moment de partage a permis à tous d'échanger sur des sujets divers et variés avec également certains conjoints et quelques enfants. Chacun a donc passé un très agréable moment d'amitié et de convivialité. L'Association a pris en charge la moitié du prix du repas. Alors rendez-vous encore plus nombreux à notre prochain repas partagé...



La vie de l'association

Retours sur les derniers mois ...

Permanences administratives à la MDA

Depuis septembre 2017, la SEP R-A Dauphiné assure une permanence dans son bureau de la MDA (Maison des Associations) 6, rue Berthe de Boissieux – Grenoble, le lundi de 15h à 17h, ou sur rendez-vous. (Tél. 07 67 73 82 40)

Cette permanence permet d'aider l'adhérent/te à remplir un dossier de demande quel qu'il soit (Maison du Handicap, logement, PMR Flexo) ; à contacter le bon Service utile à sa démarche ; à rencontrer au besoin le/la responsable chargé/e de son dossier afin de régler le problème.

N'hésitez donc pas à venir nous voir à la MDA – Bureau 302 – Bus n°16 (Arrêt Caserne de Bonne) ou Tram C (Arrêt Gustave Rivet)

Un nouveau cycle découverte de l'Art-thérapie...

a été mis en place en décembre 2017 et Janvier 2018 à la MDA, cela a permis à plusieurs adhérents de passer des bons moments lors d'ateliers d'arts plastiques, d'écriture créative & ludique, de théâtre... grâce à Clara, notre art thérapeute.



L'Assemblée Générale de l'Association...

a eu lieu le 26 janvier 2018 à la Maison des Associations.

Ce temps fort de la vie de notre association, organisé de main de maître par notre Secrétaire, Marie-Claire, s'est très bien déroulé.

Le bilan très positif de l'année 2017 a été présenté par le Président, Géraud et par Robert notre Trésorier. Les nombreuses activités mises en place, les moments conviviaux, les événements spécifiques comme les 20 mn de la SEP, mais aussi les actions de sensibilisation, la communication... ont été mis en avant. Ce résultat positif est le fruit de tous les bénévoles qui œuvrent régulièrement pour le fonctionnement de l'association.

A cette occasion, le nouveau Conseil d'Administration a été élu après le vote d'approbation du rapport moral, d'activité et financier.

Groupe de Parole

Que ce soit pour les patients ou pour l'entourage, les groupes de paroles mensuels ont eu lieu à la Maison des Associations.

C'est un moment fort de partage et d'échange autour de problématiques qui concernent beaucoup d'entre nous.

Ces moments sont bien sûr conviviaux mais aussi très utiles pour les participants qui en retirent un bénéfice important.

La vie de l'association

Au deuxième trimestre 2018...

Les 20 mn de la SEP, le 26 mai 2018

Descriptif :

Dans le cadre de la Journée Mondiale contre la Sclérose En Plaques, l'association de patients SEP Rhône-Alpes Dauphiné et l'équipe de l'Hôpital de Jour de Neurologie du CHU de Grenoble organisent pour la troisième année consécutive un événement « Sport et Bien-être » en plein cœur de Grenoble le samedi 26 mai 2018 à partir de 09h15 sur les sites du Parc Paul Mistral et du Stade des Alpes.

Cet événement est ouvert à tous, patients, proches, professionnels de santé, citoyens concernés de près ou non par la maladie. Pendant 20 minutes, chacun avancera à son rythme avec son objectif contre la sclérose en plaques. Cet effort sera précédé par des ateliers afin de permettre aux patients porteurs d'une Sclérose En Plaques de renouer avec, ou de découvrir une activité physique ou de Bien-être adaptée à leurs capacités en vue d'améliorer leur quotidien.

Objectifs :

- Informer les patients sur les bienfaits du sport afin de les motiver pour pratiquer une activité physique ou ludique régulière.
- Connecter les patients avec des clubs et structures pouvant les accueillir.
- Communiquer sur la Sclérose En Plaques auprès du Grand Public, des personnes directement ou indirectement touchées par la maladie.
- Récolter des fonds pour financer des activités sportives à la rentrée de septembre 2018.



Programme détaillé :

- 9H – 10H30 : Forum des associations sportives adaptées et ordinaires, ateliers & Retrait des dossards
- 10h30 : Top départ des 20 minutes contre la SEP : Marcher, courir, avancer pendant 20 minutes sur un parcours adapté
- 11H00 : Tirage de la tombola
- 11h30 : Conférence des professionnels du sport adapté et par les neurologues sur les bénéfices des activités physiques dans la SEP & témoignages de patients
- 13h : Fin de la manifestation



La vie de l'association

Au deuxième trimestre 2018...

Samedi 2 juin, visite du Musée de l'Ancien Evêché et déjeuner

Nous vous convions à l'évènement SEP du Printemps :

1- **Rendez-vous directement à 10h45** dans la cour intérieure, devant les marches de la porte d'entrée au **Musée de l'Ancien Evêché**, 2, rue Très-Cloître (angle Place Notre Dame) à Grenoble. Pour les personnes en fauteuil, le personnel du Musée s'occupera de les faire entrer par un lieu accessible.

La visite débutera à 11h précise et sera guidée et commentée par un(e) guide de l'Office du Tourisme de Grenoble. Elle durera 1 heure.

Moyens de transport : Tram B - arrêt Notre Dame/Musée - Bus n°16 - arrêt Notre Dame

2 – Pour le repas : le restaurant qui nous accueillera est L'Ambassade
6, Place Lavalette – Grenoble. (Face au Musée de Peinture)

[En sortant du Musée de l'Ancien Evêché, suivre les rails du tram en direction du Musée de Peinture. Rester sur le trottoir de gauche, puis tourner à gauche pour arriver au restaurant.]

Lors de l'inscription, prière de signaler le choix de votre Entrée et le choix de votre Plat.

Les personnes suivant un régime alimentaire particulier, ou souffrant d'allergies, sont priées de le signaler afin d'en informer le restaurateur, qui respectera les précautions nécessaires, et adaptera le menu.

Le restaurant restera ouvert pour nous jusqu'à 15h.

Le prix du repas est fixé à 30€, mais 15€ seront pris en charge par l'Association (+ les frais de la visite guidée au Musée) ; ceci pour les adhérents/tes à jour de leur cotisation 2018 (possibilité de régler l'adhésion sur place). Pour ceux/celles non à jour de leur cotisation, et les proches (famille, amis) le coût du repas s'élève à 30€.

Nous vous demandons de régler votre participation au repas sur place, en espèces ou par chèque à l'ordre du restaurant L'Ambassade.

Merci de vous **inscrire au plus tard le 25 mai 2018** par mail : sephonealpes@yahoo.com ou par téléphone: Marie-Claire FHAL 07 67 73 82 40

Venez nombreux ! Nous vous attendons pour partager une visite intéressante suivie d' un « repas printanier » amical et convivial.

Menu :

Kir royal à la pêche de vigne ou sans alcool

Entrées au choix : *Salade, Chèvre au miel*

Ou Salade, terrine de campagne

Plats au choix : *Aiguillettes de canard, caramel à l'orange, pommes paillasson brocolis*

Ou Truite du Nord Isère, riz et petits légumes, sauce beurre blanc citronnée

Dessert au choix : *Flan parisien à l'abricot*

Ou Clafoutis cassis et caramel pralines rousses

Café

Pichet du patron en côtes de Gascogne blanc

La vie de l'association

Au deuxième trimestre 2018...

Les séances du samedi matin : pensez à regarder sur Facebook et le site pour les informations détaillées

Yoga	Qi Gong	Sophrologie	APA
19-mai	28-avr	21-avr	05-mai
23-juin	02-juin	09-juin	16-juin
			30-juin

Les Groupes de Parole :

Pour rappel, une fois par mois sont organisés un groupe de parole pour les patients et un pour l'entourage. N'hésitez pas à participer, pour inscriptions et informations, contactez Marie Labrosse, psychologue au CHU : mlabrosse@chu-grenoble.fr

Familles	15-mai	05-juin
Patients	22-mai	12-juin

Marche nordique : des séances sont proposées le mardi après-midi à 14H. Elles sont animées par De Pas APA avec échauffements et étirements pour les rendre accessibles au plus grand nombre... Regardez sur la page Facebook ou le site internet pour avoir les informations



Sorties conviviales certains jeudi après-midi en mai et juin :

Le **jeudi 3 mai** muséum d'histoire naturelle de Grenoble suivi d'un moment convivial autour d'un verre. Le **jeudi 17 mai** : musée de Grenoble, exposition « de Delacroix à Gauguin » suivi d'un verre. Le **jeudi 31 mai** : sortie au Jardin des plantes
Les informations sont envoyées par mail et seront sur le site internet et la page Facebook.

Cours d'informatique :

Si vous souhaitez vous initier ou vous perfectionner en informatique, l'association vous propose une activité pour répondre à tous vos besoins. Traitement de texte, réseaux sociaux ou encore gestion des dossiers de votre ordinateur, tout cela n'aura plus aucun secret pour vous ! A chaque séance un thème sera abordé pour vous aider à progresser, et vous pourrez également poser toutes les questions que vous souhaitez ! Inscrivez-vous vite !



Les cours auront lieu dans la salle informatique de la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux à Grenoble les mercredi 2 mai de 12H30 à 14H30, mardi 15 mai 11H30 à 13h30, vendredi 18 mai 16h à 17H30, vendredi 25 mai de 16H à 17H30.

Point santé:

La Cure Spécifique – Sclérose en Plaques (NEU-RH) à Lamalou-les-Bains (Hérault)

La cure spécifique "Sclérose en Plaques" se greffe sur la base d'une Cure Thermale en Neurologie pouvant être complétée par des soins en Rhumatologie (si double indication thérapeutique). Conventionnée pour 18 jours (72 soins, soit 4 soins par jour). Cette cure est prescrite par votre médecin traitant.

En complément de votre cure, un programme adapté à chacun est proposé afin d'approfondir les thématiques abordées durant les ateliers.

Le programme répond à 3 objectifs et se compose de :

Objectif 1 : S'INFORMER ET ECHANGER

- Une conférence médicale sur la Sclérose en Plaques animée par un neurologue du CHU de Montpellier

Objectif 2 : S'APPROPRIER LES BONNES PRATIQUES

- 2 séances de Musicothérapie (protocole Music-Care®).
- 1 séance de Sophrologie
- 1 atelier Remue-méninges (mémoire)
- 1 atelier Ergothérapie

Objectif 3 : AMELIORER ET PRESERVER SA MOTRICITE

- 1 séance de gymnastique adaptée en piscine
- 3 séances d'activités physiques adaptées



Pour les "Primo curistes**", dans le cadre de la première cure vous bénéficierez également d'un bilan initial afin de déterminer les objectifs à atteindre et un bilan final mesurant l'efficacité du programme réalisé.

Primo Curiste** : première participation à une cure spécifique. **140 €** (non pris en charge par l'Assurance Maladie)

Curiste confirmé*** : ayant déjà participé à une cure spécifique **125 €** (non pris en charge par l'Assurance Maladie)

DATES 2018 : Nombre de places limitées

Du 15 Mars au 04 Avril	Du 06 Avril au 26 Avril	Du 27 Avril au 17 Mai
Du 23 Mai au 12 Juin	Du 14 juin au 04 Juillet	Du 05 au 25 Juillet
Du 28 Août au 17 Sept	Du 19 Sept au 09 Octobre	Du 11 au 31 Octobre
Du 02 au 22 Novembre		

Renseignements et réservations : CHAINE THERMALE DU SOLEIL

THERMES - Avenue Georges Clémenceau – 34240 Lamalou-les-Bains
Tél : 0 825 825 007 (Service 0.15€/min + prix appel) Fax : 04 67 23 31 49
lamaloulesbains@chainethermale.fr

Témoignage : « C'est mon troisième séjour à Lamalou : d'après ce que disent les autres curistes, c'est maintenant que les bienfaits de la cure entrent dans la mémoire du corps. J'y crois, car je le ressens dès à présent. En effet, cette bulle de soins hors du temps que j'accorde à mon corps et à mon esprit vont me donner l'énergie nécessaire pour affronter l'année. Les piscines de kaolin, les bains bouillonnants, les massages sous affusion d'eau thermale, les cataplasmes : tout contribue à soulager mes tensions et mes douleurs !

La cure spécifique me permet de retrouver mes pairs et d'échanger, mais aussi de travailler le lâcher-prise, de pratiquer des exercices physiques adaptés, de m'informer des connaissances médicales et aussi de connaître les "petits trucs" qui rendront ma vie quotidienne plus agréable. Enfin, le personnel est compétent et attentif et le bon air du Haut-Languedoc va faire le reste ! »

Mme Cathy H. Sclérose en plaques

Le point juridique

Permis B et visite médicale



L'arrêté du 21 décembre 2005 fixe la liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire ou pouvant donner lieu à la délivrance de permis de conduire de durée de validité limitée. Cette durée ne peut être inférieure à six mois et excéder cinq ans. Conformément à l'article R. 412-6 du code de la route, tout conducteur de véhicule doit se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent.

Voici les affections concernées qui peuvent être en relation avec notre pathologie :

* **PRATIQUES ADDICTIVES - NEUROLOGIE – PSYCHIATRIE** : Les affections pouvant exposer un candidat ou conducteur, à la délivrance ou au renouvellement d'un permis de conduire, à une défaillance d'ordre neurologique ou psychiatrique de nature à provoquer une altération subite des fonctions cérébrales constituent un danger pour la sécurité routière. La plus grande vigilance est recommandée étant donné l'importance et la gravité du problème en matière de sécurité routière. Si nécessaire, avoir recours à un avis spécialisé en vue de soins spécifiques.

Troubles neurologiques, comportementaux et cognitifs	Les troubles neurologiques, comportementaux, cognitifs ou les troubles de la sénescence, dus à des affections, des opérations du système nerveux central ou périphérique, extériorisés par des signes moteurs, sensitifs, sensoriels, trophiques, perturbant l'équilibre et la coordination, seront envisagés en fonction des possibilités fonctionnelles.	
	4.4.1 : Troubles permanents de la coordination, de la force et du contrôle musculaire	Incompatibilité temporaire. Un avis médical est préalable à toute reprise de la conduite. Compatibilité temporaire : 1 an après avis spécialisé, test d'évaluation des capacités cognitives et comportementales, test de conduite.
	4.4.2 : Troubles cognitifs et psychiques	Compatibilité selon l'évaluation neurologique ou gériatrique. Incompatibilité en cas de démence documentée, après avis spécialisé si nécessaire.

* **APPAREIL LOCOMOTEUR** : L'évaluation des incapacités physiques doit reposer essentiellement sur des constatations permettant de déterminer si l'incapacité constatée risque d'empêcher une manœuvre efficace et rapide et de gêner le maniement des commandes en toutes circonstances, et notamment en urgence. Un test pratique est, si nécessaire, effectué. Lorsque le handicap est stabilisé, et en l'absence de toute autre affection pouvant donner lieu à un permis temporaire, le permis est délivré à titre permanent.

- Quel médecin consulter ?

Vous devez, de votre propre initiative, vous adresser à un médecin de ville agréé par le préfet (qui ne peut en aucun cas être votre médecin traitant). La liste des médecins agréés est disponible dans les préfetures, sous-préfetures et dans les mairies de certaines communes. Elle peut également être consultée sur le site internet de la préfeture. Les frais du contrôle médical (qui sont de 36 €), ainsi que ceux liés à d'éventuels examens complémentaires, ne donnent pas lieu à un remboursement par la Sécurité sociale. mais c'est gratuit pour les personnes handicapées dont le taux d'invalidité reconnu est égal ou supérieur à 50 %.

Le point juridique

Permis B et visite médicale



Déroulement du contrôle : Il vous appartient de télécharger ou vous procurer en préfecture l'avis médical (accompagné du formulaire cerfa 06 n°14948*01) et de le pré-remplir avant le contrôle médical. Le jour du contrôle, pensez à vous munir des pièces suivantes : Pièce d'identité : original + photocopie. 2 photos d'identité récentes, Permis de conduire : original + photocopie (si vous en êtes déjà titulaire).

Le médecin doit vous informer que le contrôle va porter sur votre aptitude physique à conduire, mais aussi sur vos aptitudes cognitives et sensorielles. Il doit en effet s'assurer que vous êtes capable de comprendre et d'utiliser toutes les informations nécessaires à la conduite et à la bonne maîtrise de votre véhicule. Le médecin peut prescrire des examens complémentaires (dont des examens psychotechniques) ou demander au préfet que vous soyez convoqué devant la commission médicale départementale. Ces examens sont à effectuer auprès d'un centre agréé par le préfet. Le médecin ou la préfecture peut vous procurer la liste.

- **Y a-t-il un moyen de recours ?** Lorsque le préfet rend, à la suite de l'avis médical, une décision d'inaptitude ou d'aptitude temporaire ou avec restrictions, vous pouvez saisir la commission médicale d'appel. Cet appel n'empêche pas la décision du préfet de s'appliquer. Après vous avoir examiné, la commission peut entendre, si elle le juge nécessaire, le médecin agréé et elle transmet son avis au préfet. Si l'avis médical négatif est maintenu et que le préfet rend une décision d'inaptitude, ou d'aptitude temporaire ou avec restrictions, vous pouvez faire un recours devant le juge administratif.

Sources : https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do;jsessionid=F7A9BFA5B551F9BE5945C0AF207A522D.tplgfr23s_1?cidTexte=JORFTEXT000000265763&dateTexte=20190101
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2686>

Nous sommes là pour vous aider, mais nous avons aussi besoin de vous !!!

Soyez nombreux à adhérer pour profiter des activités et afin que l'association ait plus de poids pour représenter les intérêts des malades.

Pour rappel SEP Rhône Alpes Dauphiné est une association reconnue d'intérêt général, une partie de vos dons peuvent être déduits de vos impôts



Rejoignez SEP Rhône Alpes Dauphiné...



**Devenez adhérent ou bénévole,
venez participer à nos activités...**



BULLETIN D'ADHESION

Association SEP RHÔNE ALPES Dauphiné

A compléter et à envoyer à SEP Rhône Alpes Dauphiné, Maison Des Associations,
6 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble



Adhésion annuelle :

Cotisation simple

Supplément ateliers (participation aux activités)

Don pour l'association

Don pour la Recherche sur la SEP

15€

+ 15€

TOTAL (1)

Adhésion automatique au Réseau Rhône Alpes SEP (2)

Coordonnées: Madame Monsieur

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

Code postal.....Ville.....

Téléphone Fixe.....Téléphone Portable.....

E-mail.....

(1) Etablir le chèque à l'ordre de SEP Rhône Alpes Dauphiné

(2) En adhérent à l'association SEP Rhône Alpes Dauphiné vous adhérez ainsi automatiquement au Réseau Rhône Alpes SEP (<http://www.rhone-alpes-sep.org/>), et vous autorisez donc l'association SEP Rhône Alpes à leur transmettre vos coordonnées. Si vous ne le souhaitez pas merci de le rayer la mention