

Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2006)

Heft: 82: SOS - mein Partner hat Parkinson! = SOS - mon partenaire souffre de Parkinson! = SOS - il mio partner ha il Parkinson!

Rubrik: Actualités

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

*Chères lectrices,
chers lecteurs, chers membres*



En 2005, année anniversaire, Parkinson Suisse a pu célébrer la journée mondiale de la maladie de Parkinson par un coup d'éclat: l'ancien président de la Confédération helvétique, Samuel Schmid, a signé à Berne la Global Declaration on Parkinson's Disease (déclaration globale sur la maladie de Parkinson), témoignant ainsi sa solidarité aux parkinsoniens. L'intérêt des médias fut à la hauteur de l'événement, qui a bénéficié d'une large couverture médiatique.

Le 11 avril 2006, en revanche, n'a pas fait les gros titres: cette journée mondiale de la maladie de Parkinson est redevenue tout à fait «normale». Cette année, les médias ont largement revu à la baisse la «valeur-news» de cette journée, pourtant si importante aux yeux des parkinsoniens et de Parkinson Suisse. Ce désintérêt est certes regrettable, mais il n'enlève rien à la signification de la journée mondiale de la maladie de Parkinson. Après tout, le simple fait que ce jour anniversaire ait été créé démontre bien qu'il existe, et qu'il existera encore longtemps, un engagement mondial et déterminé pour la cause des parkinsoniens.

Les personnes directement concernées par le sujet du Parkinson, ou qui l'approfondissent pour d'autres raisons, ne vivent pas moins intensément les 364 jours suivant le 11 avril. Malades, groupes d'entraide, médecins, spécialistes de la thérapie et des soins, chercheurs et, naturellement, Parkinson Suisse et son réseau de personnes actives éméritées, sont réunis par l'objectif de maintenir la meilleure qualité de vie possible dans toutes les phases de la maladie. L'engagement commun sur cette voie est une expression de l'espoir que toutes les personnes impliquées placent en l'avenir.

Ainsi, le 11 avril 2007, nous jetterons un bref regard en arrière sur nos réalisations, bien conscients que, si les étapes franchies ne font pas les gros titres, elles nous mènent toujours un peu plus dans la direction souhaitée: créer pour les parkinsoniens des conditions de vie qui les arment de courage et de confiance.

*Cordialement,
Peter Franken,
Directeur*

Parkinson: Vous avez intégré le comité directeur en 1993. Comment êtes-vous arrivée à Parkinson Suisse?

Je voulais m'engager dans le domaine des maladies neurodégénératives. Mon père souffrait de la maladie d'Alzheimer. Ayant la chance d'être en bonne santé, je voulais mettre à disposition mon énergie et mes relations. Cependant, je ne pouvais pas m'investir dans l'association Alzheimer: l'implication émotionnelle était trop forte. Grâce à l'initiative du Professeur Siegfried, je suis entrée en contact avec Parkinson Suisse à la fin de l'année 1992. Je me suis présentée à l'ancienne présidente, Lorenz Schmidlin. En 1993, j'ai été élue au comité directeur à Winterthur.

A l'époque, quelles étaient selon vous les principales missions de Parkinson Suisse en Suisse romande?

L'association s'est donnée pour tâche de proposer ses services dans l'ensemble de la Suisse. Je voulais offrir aux parkinsoniens de Suisse romande les mêmes conditions qu'aux parkinsoniens de Suisse alémanique. Un gros travail de mise en place était nécessaire, et nous devions nous y prendre autrement qu'en Suisse alémanique. Certes, il existait deux groupes à Lausanne et à Genève, mais la notoriété de l'association et des services aux personnes touchées par la maladie étaient réduites. J'ai rapidement constaté l'importance du besoin d'information et d'échange.

Comment avez-vous pu concilier votre travail de directrice d'une grande maison de retraite médicalisée à Pully avec Parkinson?

Cette double tâche m'a souvent demandé de l'adresse. J'ai pu utiliser mes relations et constater directement l'importance de la formation du personnel soignant. Par ailleurs, la prise en charge du groupe de Lausanne a été simplifiée, car nous avons pu utiliser l'infrastructure de notre maison.

«Le soutien des gens m'a toujours donné de la force»

Elisabeth Vermeil fait partie du comité directeur de Parkinson Suisse depuis 1993. A l'époque, le neurochirurgien Jean Siegfried, l'un des pères fondateurs de l'association, cherchait des renforts romands pour le comité directeur. Elisabeth Vermeil répondit présente. Depuis 1995, elle exerce les fonctions de vice-présidente. On lui doit l'établissement de Parkinson Suisse en Suisse romande. Elle prendra sa retraite lors de l'assemblée générale de Rapperswil. Parkinson a évoqué avec elle les étapes de son engagement.



Foto: privat

« Pour Parkinson Suisse, tout est en place en Romandie, comme je l'avais souhaité. » Elisabeth Vermeil prend sa retraite du comité directeur.

En 1995, quels étaient vos objectifs à vos débuts en tant que vice-présidente ?

Tout d'abord, j'ai accepté ce poste afin que la Romandie soit représentée équitablement au sein de l'association, donc dans le comité directeur également. Je voulais accroître la renommée de Parkinson Suisse en Suisse romande, ouvrir un bureau et fonder davantage de groupes, également destinés aux proches et aux plus jeunes parkinsoniens. La formation continue du personnel soignant et l'information des médecins devaient être encouragées. En outre, j'envisageais la création d'un centre de jour proposant une thérapie et une prise en charge ambulatoires.

Ceux qui vous connaissent savent que vous abordez toujours vos missions avec ardeur et n'êtes satisfaite que lorsqu'elles sont terminées. Aujourd'hui, vous démissionnez: cela signifie-t-il que vous avez atteint vos objectifs ?

Disons que tout est à sa place, comme je l'avais souhaité. Nous avons un bureau romand avec deux précieuses collaboratrices et une permanence quotidienne, notre notoriété s'est accrue et le nombre de groupes a considérablement augmenté, notre formation continue est efficace et le centre de jour de Pully fonctionne de façon autonome. Parkinson Suisse s'est très bien développée en Romandie, bien que

de nombreux domaines doivent encore être approfondis. Au jour d'aujourd'hui, je peux me retirer la conscience tranquille et transmettre mes fonctions.

Quels ont été les plus beaux moments de votre activité ?

En général, la volonté de porter assistance et la générosité de nombreuses personnes. D'innombrables particuliers, fondations, entreprises, et surtout de nombreux mé-

decins nous aident dans notre projet. Je leur en suis très reconnaissante. La naissance d'amitiés au sein des groupes m'a également toujours réjouie. La première réunion d'information, qui a rassemblé 160 personnes, la soirée de charité à l'hôtel Beau Rivage en 1996 ou l'ouverture du centre de jour et du bureau romand comptent parmi les points culminants. Il y a eu beaucoup de moments forts, de nombreuses relations amicales sont nées. Tout cela va me manquer un peu.

Qu'allez-vous faire désormais ?

Oh, j'ai beaucoup à faire. Je vais m'occuper encore quelque temps du centre de jour et du projet de formation continue du personnel soignant. En outre, je suis toujours jurée au tribunal. Et avant toute chose, j'ai six petits-enfants. Le plus jeune est venu au monde en mars. Tous sont à un âge où je peux faire beaucoup pour eux. Je suis une grand-mère heureuse.

Un grand merci et bonne continuation à vous !



Foto: Edouard Baumgartner

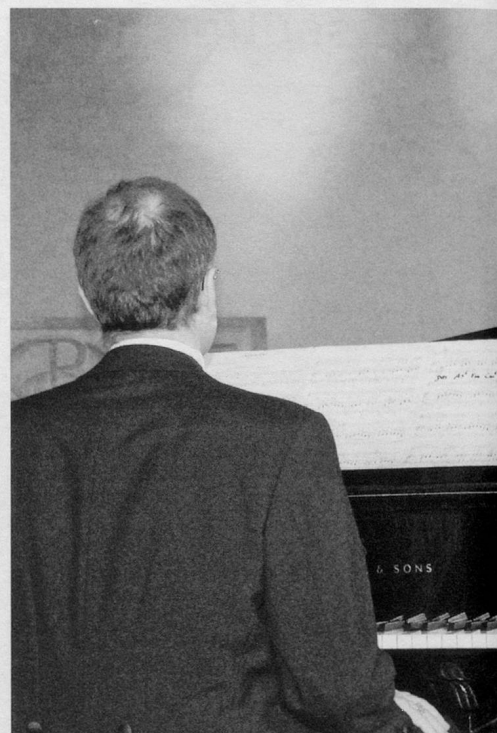
Elisabeth Vermeil (tout à droite) se réjouit de l'ouverture du centre de jour de Pully en compagnie de malades et de responsables des soins.

Forum Parkinson et adieux

Après l'assemblée anniversaire de 2005, qui s'est déroulée à Thun, Parkinson Suisse organise cette année son assemblée générale au bord du lac de Zurich.

Cette année, le programme de l'assemblée générale, qui aura lieu le 17 juin à Rapperswil (Saint Gall), est varié. Le matin, la journaliste de télévision Marianne Erdin, que l'émission «Puls» a fait connaître, animera un forum spécialisé au cours duquel les patients et leurs proches pourront poser leurs questions à une équipe d'experts en physiothérapie, en orthophonie, en soins et en droit. La partie commerciale de l'assemblée générale commencera après le repas de

midi: les honneurs et les remerciements faits à deux membres émérites de l'association. Après 13 ans, la vice-présidente Elisabeth Vermeil quitte le comité directeur. D'autre part, un hommage sera rendu à Lydia Schiratzki qui, après presque 20 années de bons et loyaux services, a cédé son poste de directrice de Parkinson Suisse à Peter Franken le 1er avril dernier. Ces deux grandes dames ont durablement marqué l'évolution de l'association, devenue une organisation réputée dans le domaine de la santé publique. Parkinson Suisse leur doit beaucoup (voir également l'interview en page 15). Pour les remercier et terminer la réunion sur une note culturelle, la mezzo-soprano Milena Bendáková interprétera ses chansons devant les membres de Parkinson Suisse.



Conseils pratiques

Astuces pour parkinsoniens

Kiki Hofer-Methfessel, ergothérapeute à Coire, a dressé une liste d'astuces pour le quotidien. Pratiques à lire sur 10 feuilles A4, ses conseils portent sur l'habitation, l'ameublement, la salle de bain et l'hygiène corporelle, la cuisine, le foyer en général, l'habillement, la communication/les médias, la conduite automobile, les transports publics, les voyages.

Disponible auprès de Parkinson Suisse pour 5 CHF et une enveloppe-retour affranchie.

Nouveau Livre

Parkinson s'est invité chez nous...

Ce récit, reflet fidèle de la réalité quotidienne d'un couple où Parkinson s'est subitement invité, est inspiré des témoignages de parkinsoniens et de leurs conjoints, ainsi que de l'expérience de médecins et autres praticiens, que les auteurs ont longuement rencontrés; à l'initiative de l'Association Parkinson Belge. «Une lecture à deux de ce témoignage authentique et bouleversant nous a permis de refaire avec beaucoup d'émotion le chemin de nos treize années de vie de couple avec Parkinson», déclarent les principaux intéressés, Kalman et Rose-Marie Toth de Pully (VD).

32 CHF (membres), 36 CHF (non membres), frais de port en sus: bureaux situés à Egg.

«Forum-Parkinson» pour les patients et leurs proches

Groupe de discussion/session de questions-réponses sur des thèmes actuels, animé par la journaliste Marianne Erdin, avec le concours des spécialistes suivants:

Louise Rutz-La Pitz

Walzenhausen, physiothérapeute

Elisabeth Ostler

Zihlschlacht, infirmière spécialisée dans le Parkinson

Erika Hunziker

Bern, orthophoniste

Dr. Otto Schoch

Herisau, juriste

Lydia Schiratzki

Parkinson Suisse



La journaliste de télévision Marianne Erdin, que l'émission « Puls », diffusée par la chaîne suisse DRS, a fait connaître, anime le forum Parkinson à Rapperswil.

Seules les questions ayant trait aux spécialités représentées seront traitées.



Un concert de charité riche de sensibilité

Le 11 avril, Parkinson Suisse a proposé un moment de recueillement et d'émotion sur le thème «Vivre avec le Parkinson».

Le 11 avril dernier, Parkinson Suisse a célébré la journée mondiale de la maladie de Parkinson avec le concert de charité de la mezzo-soprano Milena Bendáková, accompagnée au piano par Risch Biert, qui s'est déroulé dans l'église «Augustinerkirche» de Zurich. 200 personnes environ ont assisté au lunch-concert donné dans l'église catholique située près de la place d'armes. La chanteuse originaire de Lucerne a baptisé son programme «Arie sacre»: approprié à l'ambiance de la semaine sainte, il a créé une atmosphère impressionnante. Au début du concert,

Bendáková, vêtue d'une longue robe rouge, a traversé l'église avec une bougie, «symbole de lumière et d'espoir». Elle a interprété dix chansons, dont l'Ave Maria de Gounod et Schubert et l'Agnus Dei de Bizet. «Un moment de recueillement et d'émotion, une artiste remarquable, tout simplement splendide», a déclaré une auditrice après le concert de 50 minutes. La collecte spontanée organisée au profit de Parkinson Suisse a recueilli environ 2500 francs suisses de dons. Un grand merci aux artistes, aux organisateurs et à tous les visiteurs!

Pas de visa pour la Nouvelle-Zélande

Discriminé à cause de la maladie de Parkinson?

Etranges nouvelles d'outre-mer: dans le message électronique qu'il a envoyé à Parkinson Suisse, le Néo-zélandais Neil Cameron raconte l'histoire de son père. Mr Cameron, qui vit au Zimbabwe, est atteint de la maladie de Parkinson. L'hiver dernier, il est parti pour l'Australie afin de rendre visite à sa fille et à sa famille. Il a ensuite pris l'avion pour Sydney pour assister au mariage de sa nièce. Puis il a décidé de prolonger ses vacances et de rendre visite à son fils Neil en Nouvelle-Zélande. Cependant, le gouvernement néo-zélandais a refusé sa demande de visa en alléguant que «le fait de souffrir de la maladie de Parkinson représente un risque sérieux pour la santé publique». Cette affirmation est aussi incroyable qu'insensée: la maladie de Parkinson n'est pas contagieuse. Parkinson Suisse n'a connaissance d'aucun cas similaire dans le monde. Interrogée sur ce point, l'ambassade néo-zélandaise du Grand-Saconnex ne s'est pas exprimée sur cet incident.

Désormais, Parkinson aimerait savoir: au cours d'un voyage à l'étranger, votre maladie de Parkinson a-t-elle été la cause d'expériences particulières? Le cas échéant, positives ou négatives? Que pensez-vous de l'histoire mentionnée ci-dessus? Votre avis nous intéresse.

Écrivez-nous:

Rédaction Parkinson, cp 123, 8132 Egg ou:
johannes.kornacher@parkinson.ch

GROUPES PARKINSON

Jeudi 23 février a eu lieu la traditionnelle rencontre annuelle des responsables de groupes de patients et de proches de Romandie. La journée s'est déroulée en présence du docteur Claude Vaney, membre du Comité et du Comité consultatif de Parkinson Suisse, de Mesdames Elisabeth Vermeil, vice présidente et Jacqueline Emery, membre du Comité et de Lydia Schiratzki, directrice de notre association.

23 personnes se sont retrouvées à Lausanne, à la maison des Charmettes, qui abrite également le bureau romand. Certaines d'entre elles participaient pour la première fois. Ce fut donc l'occasion de lier connaissance avec leurs pairs des divers cantons romands. Nous relevons avec plaisir que cette année, le Valais était représenté en force et en couleurs avec deux groupes redynamisés à Sion et Martigny. Le groupe d'Yverdon était aussi représenté pour la première fois.

La matinée a été consacrée à une (trop) brève formation sur le thème «Groupe d'entraide: comment faire pour bien faire?». Madame Claire-Lise Gerber, du Centre d'appui à la vie associative, a animé ces deux heures interactives pendant lesquelles chacun a pu faire profiter le groupe de ses expériences.

Après le repas de midi, nous nous sommes à nouveau réunis pour passer en revue les réussites de l'année du jubilé mais également les divers soucis et les idées de manifestations futures. Ainsi, chacun a pu partager ses succès, trouver des solutions à ses problèmes ainsi que des idées de thèmes pour organiser de nouvelles rencontres. Enfin, l'après-midi s'est terminée sur l'annonce des dernières nouvelles de Parkinson Suisse.

Offrir la possibilité à tous nos membres de rejoindre un groupe de patients ou de proches est sans aucun doute la principale prestation de Parkinson Suisse. Cependant, elle ne serait pas envisageable sans celles et ceux qui animent bénévolement ces groupes. Nous les assurons ici de notre vive reconnaissance et de nos remerciements.

Evelyne Erb, Responsable du bureau romand

Pourquoi les hommes souffrent plus souvent de la maladie de Parkinson

Aux Etats-Unis, des chercheurs suivent une piste permettant de conclure à l'influence de facteurs génétiques dans l'apparition du Parkinson.

La découverte d'une nouvelle fonction du gène SRY pourrait expliquer pourquoi la probabilité d'être atteint du Parkinson est une fois et demie plus élevée chez les hommes que chez les femmes. Des scientifiques de l'université de Californie (UCLA, www.ucla.edu) ont démontré que le gène de détermination du sexe masculin, qui contrôle le développement des testicules de l'embryon, est produit dans la région du cerveau touchée par la maladie de Parkinson. Il existerait donc de nouvelles tentatives d'explication de

la différente fréquence d'apparition du Parkinson entre les hommes et les femmes. Les résultats de l'étude ont été publiés dans la revue *Current Biology* (www.current-biology.com).

En 1990, des scientifiques britanniques ont identifié le gène de différenciation sexuelle mâle SRY. Ce gène, qui se trouve sur le chromosome mâle Y, produit une protéine sécrétée par les cellules dans les testicules. Contre toute attente, cette récente étude a révélé que la protéine SRY semblait favoriser la sécrétion de dopamine des neurones de la région du cerveau appelée locus niger. Le locus niger est également responsable du contrôle de la motricité. En cas de maladie de Parkinson, les neurones meurent progressivement et la concentration de dopamine chute. La perte croissante de contrôle de la motricité est l'un des symptômes caractéristiques de la maladie.

Aujourd'hui, on aurait découvert pour la première fois dans des tests réalisés sur des rats que la fonction des neurones dopaminergiques dépend d'un gène lié au sexe. «Nous avons également prouvé que le SRY est d'une importance

capitale non seulement pour les organes génitaux masculins, mais aussi pour le contrôle du cerveau. La baisse de la concentration de cette protéine entraîne également une diminution de la tyrosine hydroxylase, une enzyme qui joue un rôle décisif dans la production de dopamine. Cette diminution n'a pu être constatée que sur des rats.»

Malgré le Parkinson

Ali s'entraîne encore régulièrement

Malgré les limitations physiques dues à sa maladie de Parkinson, l'ancien champion de boxe Muhammad Ali se rend toujours régulièrement au gymnase pour s'entraîner. Lonnie Ali, la femme de l'idole de la boxe, a déclaré au journal *Neurology Now* qu'en effet, elle lui tenait la main pour marcher, afin de le soutenir. Toutefois, elle affirme que lorsqu'ils sont allés voir ensemble le film *King Kong*: «Il a mangé tout mon popcorn. Nous avons passé une formidable soirée». Quand on lui demande ce que son mari dirait aux autres parkinsoniens s'il n'avait pas perdu l'usage de la parole, Mme Ali répond: «N'abandonnez pas. Croyez en vous.»

Source: *Télétexte SF 1*



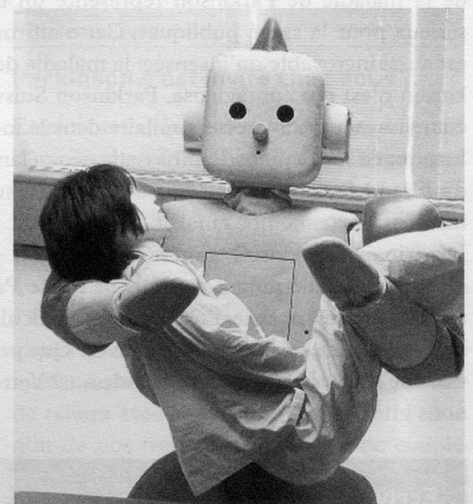
N'ayez pas peur des contacts

Un robot prend en charge les soins aux personnes âgées

L'institut de recherche japonais Riken (<http://www.riken.jp>) a développé un robot humanoïde pour les soins aux personnes âgées. L'infirmier gériatrique artificiel de 100 kg, répondant au nom de RI-MAN, mesure 1,68 m et doit bientôt être en mesure de soulever ou de porter des personnes pesant jusqu'à 70 kg. En outre, RI-MAN peut voir, entendre, et distinguer huit odeurs différentes. Face à une société japonaise vieillissante, le gouvernement japonais soutient le projet de recherche de perspectives d'avenir dans le domaine des soins aux personnes âgées.

«Contrairement aux Européens, les Japonais ne considèrent pas les machines

comme une menace mais comme une aide, susceptible de permettre davantage d'autonomie au quotidien»: c'est ainsi que Frank Kirchner, expert en robotique de l'université de Brême (www.uni-bremen.de), explique la fascination des japonais pour les robots humanoïdes. Même si les conditions culturelles et sociales rendent pratiquement impossible l'utilisation de tels robots en Europe, leur développement représente toutefois, ici aussi, un sujet de recherche captivant. Grâce au perfectionnement de l'intelligence artificielle, la capacité interactionnelle et sociale de ces machines, entre elles et avec les hommes, jouerait en effet un rôle décisif. *pte-online*



▲ Laisseriez-vous RI-MAN vous mettre au lit ? Nous pourrions peut-être nous y habituer, s'il s'en sort bien et n'est pas trop brusque.

Forte hausse du coût des soins de longue durée

La hausse des coûts des soins n'est pas due au vieillissement de la société, mais à l'augmentation des prix et de l'étendue des soins par patient.

Une étude pour le compte de l'Observatoire suisse de la santé établit que l'augmentation du coût des soins de longue durée va plus que doubler d'ici à l'an 2030. Un travail de prévention et une meilleure gestion des coûts permettraient de freiner nettement cette évolution. Depuis 1995, les dépenses annuelles dans ce secteur augmentent de 5 % en moyenne.

L'université de Neuchâtel a réalisé des pronostics d'évolution des coûts, en particulier dans le secteur des maisons de retraite médicalisées et des soins à domicile. Outre le développement démographique escompté, on a supposé que le taux de recours aux soins restait inchangé par rapport à aujourd'hui et que les coûts unitaires des prestations médicales et de soins augmentaient au même rythme que jusqu'à présent. Dans ces conditions, le coût des soins de longue durée devrait se monter à environ 15,3 milliards de francs suisses en l'an 2030, alors qu'ils n'étaient encore que de 6,5 milliards en 2001.

La plus grande part de cette augmentation est due à un accroissement du coût par cas; le vieillissement de la populati-



Foto: © Spitex/Keystone

▲ Si un nombre croissant de personnes reste de plus en plus longtemps en bonne santé, le recours aux prestations de soins sera plus tardif.

on constitue seulement le deuxième facteur. Ainsi, l'augmentation du nombre de patients représente exactement un tiers (37 %) de la hausse des coûts seulement, tandis que l'augmentation du prix et de l'étendue des soins par patient est responsable des deux autres tiers. De récentes études attestent une amélioration de l'état de santé des personnes âgées, qui retardera le recours aux soins.

Sur cette toile de fond, les mesures

préventives s'avèrent particulièrement importantes. Un allongement de la durée de vie sans incapacité et l'apparition plus tardive du besoin de soins correspondant pourraient considérablement ralentir l'augmentation des coûts. Toutefois, l'étude montre également la grande influence des coûts par cas sur la facture totale. Cependant, les facteurs d'influence responsables de leur augmentation sont encore trop peu connus. *jok*

Les canaux ioniques jouent un rôle dans la dégénération cellulaire

Un indice vers la compréhension de la maladie de Parkinson

Des scientifiques allemands ont réussi à identifier le responsable d'une grave maladie neurologique. Une équipe de chercheurs de l'université de Giessen (<http://www.uni-giessen.de>) a découvert qu'elle altérerait un gène donné, renfermant la structure des molécules des canaux potassiques. Dans des conditions normales, ces dernières veillent au bon fonctionnement des neurones du cerveau. Les généticiens humains ont pu démontrer que des dysfonctionnements des canaux potassiques sont à l'origine de la disparition de neurones. L'altération des canaux potassiques provoque un déséquilibre du métabolisme ionique dans la cellule. Les neurones de-

viennent plus vulnérables aux radicaux d'oxygène, qui engendrent des troubles. Ces derniers provoquent à leur tour une lente destruction des cellules. Chez les patients souffrant de cette maladie très rare, cette neurodégénération dans le cervelet est responsable de troubles locomoteurs et moteurs, et dans certains cas, de handicap mental.

La découverte représente également un indice vers la compréhension d'autres neuropathies plus fréquentes, telles que la maladie de Parkinson. En matière de traitement également, on pourrait bientôt innover et développer des médicaments ciblés contre l'altération des molécules des canaux potassiques.

PARKINFON
0800-80-30-20

Des neurologues répondent aux questions touchant à la maladie de Parkinson.

de 17h à 19h

21.6.2006 / 19.7.2006

16.8.2006 / 20.9.2006

Un service de Parkinson Suisse en collaboration avec Roche Pharma (Suisse) SA, Reinach.



Ligne téléphonique gratuite