

échos Santé

le magazine des adhérents ADPS
www.adps-sante.fr



#68
HIVER 2018-2019



**N'AYEZ
PLUS PEUR...
DE VOS
PHOBIES!**



06

Un sucre pas toujours si doux



08

Polymédication : et si vous faisiez un bilan en pharmacie ?



11

Quand le cœur s'emballe

ÉDITO

Connaissez-vous l'hématophobie ? Ou encore la coulrophobie ? La première désigne la peur du sang, l'autre la crainte des clowns ! Ce sont ce que l'on appelle des phobies. Il en existe entre 400 et 500, plus ou moins handicapantes pour ceux qui en souffrent. Fort heureusement, il est possible de les dépasser, grâce notamment aux thérapies comportementales et cognitives (TCC). Dans ce premier numéro de l'année 2019, *Échos Santé* vous dit tout sur ces peurs qui touchent un grand nombre d'entre nous. Autre sujet abordé dans ce numéro : le sucre, ou plus exactement « les » sucres. Adulés par les uns, condamnés par les autres, ces glucides ne sont pas neutres pour notre santé lorsqu'ils sont mangés en trop grande quantité. *Échos Santé* revient sur leurs effets et vous donne des conseils pour qu'ils ne deviennent pas vos pires ennemis.

Enfin, votre magazine vous présente l'institut Liryc, dont la vocation est d'étudier les problèmes d'arythmie cardiaque, pour pouvoir mieux les soigner.

LA DÉPRESSION GAGNE DU TERRAIN

Tendance

Selon Santé Publique France, les Français sont de plus en plus nombreux à traverser un épisode dépressif.

Les plus touchés sont les femmes et les chômeurs.



À en croire l'agence Santé Publique France, l'époque est à la morosité. En effet, selon une étude publiée en octobre 2018 dans son Bulletin épidémiologique hebdomadaire, près de 10% des 18-75 ans déclarent avoir vécu un épisode dépressif au cours des douze derniers mois, ce qui représente deux points de plus qu'en 2010. Principales victimes ? Les femmes, les chômeurs, les 35-44 ans, les personnes seules (veuves ou divorcées) ou déclarant de faibles revenus, mais aussi les étudiants. Si la dépression peut avoir des causes multiples (psychologiques, sociales, familiales et biologiques), elle se caractérise par des symptômes récurrents. À savoir une tristesse persistante ou une perte d'intérêt généralisée, auxquelles peuvent s'ajouter un sentiment de fatigue, de dévalorisation de soi ou de culpabilité, ainsi que des difficultés à se concentrer ou à dormir, voire des pensées suicidaires. À leur apparition, il ne faut surtout pas hésiter à consulter. L'association d'antidépresseurs et de séances de psychothérapie permet, dans la grande majorité des cas, d'en sortir. //

telex...

/ Échos Santé vous l'avait dit : manger des produits bio est bon pour la santé ! Selon une étude menée par l'Inra, l'Inserm, l'université Paris 13 et le Conservatoire national des arts et métiers, une diminution de 25% du risque de cancer a été observée chez les consommateurs réguliers d'aliments bio, par rapport aux personnes qui en consomment moins fréquemment.

/ La loi de financement de la Sécurité sociale pour 2019 prévoit un dispositif favorisant le repérage précoce de l'autisme et la mise en place d'un parcours de soins pour les enfants repérés, dans lequel doivent intervenir psychologues, ergothérapeutes et psychomotriciens. Cette mesure permettra d'agir en amont du diagnostic, qui prend en moyenne cinq ans en France.

/ Pour lutter contre les déserts médicaux, les téléconsultations avec un médecin traitant, par l'intermédiaire d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone, sont désormais remboursées comme une consultation classique. Elles peuvent donner lieu à des ordonnances, transmises par voie postale ou sous format électronique sécurisé.

▶ DES PARAPLÉGIQUES RETROUVENT L'USAGE DE LEURS JAMBES

Soins

Trois paraplégiques ont retrouvé l'usage de leurs jambes grâce à des stimulations électriques et à une rééducation intensive. On doit cette prouesse à une équipe de l'École polytechnique fédérale de Lausanne, qui a synchronisé des décharges électriques dans la moelle épinière avec les mouvements de la marche. À l'issue de plusieurs semaines de traitement et malgré l'arrêt de la stimulation électrique, les patients ont conservé le contrôle volontaire de leurs jambes. Si cette technique ne leur permet toutefois pas de se déplacer parfaitement, elle représente un sérieux espoir pour tous les paraplégiques. /

▶ L'HYPNOSÉDATION AU CHU DE LILLE

Les actes chirurgicaux sous hypnosédation (la combinaison d'un état hypnotique avec un anesthésique local) sont de plus en plus nombreux. Réservés à des interventions situées près de la surface de la peau, ils peuvent concerner aussi bien l'ablation de la thyroïde que des opérations du cancer du sein. Au CHU de Lille, un patient de 88 ans a ainsi été opéré du cœur sous hypnose, limitant la quantité d'anesthésique et ses effets secondaires. L'opération consistait en une incision dans l'aîne pour faire remonter une valve artificielle de l'artère fémorale jusqu'au cœur. /



AU CANADA, LES MÉDECINS PEUVENT PRESCRIRE DES VISITES DE MUSÉE

Aussi insolite soit-il, un tel traitement peut figurer, depuis novembre 2018, sur les ordonnances des quelque 3 000 membres de l'association Médecins francophones du Canada. Prescrit dans le cadre d'un partenariat expérimental avec le musée des Beaux-Arts de Montréal, il s'appuie sur des recherches consacrées aux effets thérapeutiques de l'art, dans le domaine de la santé aussi bien mentale (anxiété, dépression...) que physique. La France a, quant à elle, rendu possible la prescription de séances de sport pour les personnes atteintes d'une affection de longue durée. /

En chiffre

2500

C'est le nombre d'enfants et adolescents de moins de 18 ans à qui l'on diagnostique un cancer, chaque année, en France. Ces cancers pédiatriques représentent 1 à 2% de l'ensemble des cancers. Parmi eux, les leucémies sont les plus fréquentes (30%), suivies des tumeurs du système nerveux central (24%) et des lymphomes (11%). S'il est difficile d'en connaître précisément l'origine (génétique ou environnementale), ces cancers pédiatriques sont guéris dans 80% des cas.

Découverte



CANCER : UNE RÉVOLUTION NOMMÉE CAR-T ?

Derrière les cellules CAR-T se cache peut-être la révolution anticancer que tout le monde espère. Prélevées chez des personnes atteintes d'une leucémie, ces cellules immunitaires (des lymphocytes T) sont reprogrammées génétiquement en laboratoire pour pouvoir, une fois réinjectées, s'attaquer aux cellules tumorales. Déjà testée sur plusieurs centaines de patients, la technique se révèle capable d'anéantir la tumeur en... une quinzaine de jours. Des essais sont actuellement en cours pour améliorer sa tolérance (les effets secondaires peuvent être violents, voire mortels), mais aussi l'élargir à d'autres cancers (poumon, sein, côlon...). Son coût exorbitant risque cependant de constituer un frein. C'est pourquoi des technologies alternatives sont à l'étude, dont celle consistant à partir de lymphocytes T de donateurs et non plus des patients eux-mêmes. /

Peur de prendre l'avion, peur des animaux, peur de la foule ou de l'eau... Les phobies sont multiples, diverses, et parfois très invalidantes. Bonne nouvelle : il est possible de s'en débarrasser... en s'y confrontant !



N'ayez plus peur... de vos phobies !

► Des centaines de phobies différentes

De la brontophobie (peur des éclairs) à l'hématophobie (peur du sang) en passant par la phobophobie (la peur d'avoir peur !), l'aérodromophobie (peur des voyages en avion) ou la coulrophobie (peur des clowns), la liste des phobies est longue. Entre 400 et 500 phobies sont répertoriées, mais la médecine les classe en trois groupes : les phobies spécifiques ou simples, qui concerneraient environ 6% de la population française, les agoraphobies (phobies des grands espaces, de l'extérieur, de la foule), dont le taux de prévalence se situe entre 5 et 10%, et enfin les phobies sociales (peur des autres), qui toucheraient entre 2 et 3% de la population. Dans cette dernière catégorie, 1% des enfants scolarisés, tous âges confondus, présentent des troubles anxieux extrêmes en relation avec l'école.

► Un trouble parfois très handicapant

L'élément essentiel caractérisant un trouble phobique est l'évitement, la personne atteinte redoutant les conséquences d'une confrontation avec l'objet de sa peur : anxiété, angoisse, voire peur panique. Si la chiroptrophobie (peur des chauves-souris) est sans conséquence sur le quotidien d'un habitant d'une grande ville, il en va différemment de l'agoraphobie et encore plus de la phobie sociale, très invalidante. Tétanisée par la peur du regard et du jugement de l'autre, la personne atteinte est prise de trac avant son rendez-vous (avec un recruteur pour un emploi, par exemple), pendant (incapacité à communiquer, bégaiement...), mais aussi après, quand elle se reproche de ne pas avoir été à la hauteur de la situation. Derrière cette phobie se cache presque toujours un sentiment d'autodévalorisation, qui, s'il n'est pas traité, peut faire courir le risque d'une dépression.

► Des causes multiples

De multiples causes peuvent expliquer les troubles phobiques : traumatiques, génétiques, biologiques, psychologiques... Certaines phobies peuvent apparaître à la suite d'un épisode précis : la peur des animaux après avoir été mordu par un chien, par exemple. D'autres résultent d'un conditionnement et d'un apprentissage durant l'enfance, comme c'est souvent le cas avec l'aquaphobie. Des parents répétant sans cesse de faire attention aux dangers de la mer et aux vagues vont construire chez l'enfant une représentation dangereuse de l'eau. Mais les phobies font partie du processus normal de développement d'un individu. La plupart des enfants passent par des périodes où ils ont peur du noir et des monstres cachés sous leur lit ! Et nombre d'adolescents ressentent de l'anxiété au sujet de l'image qu'ils projettent.

► Différentes thérapies possibles

Une phobie se traite prioritairement en se confrontant à sa ou ses peurs, avec le soutien d'une thérapie comportementale et cognitive (TCC), centrée sur les pensées négatives que cultive la personne phobique. Quand un lien entre traumatisme et phobie existe, la méthode EMDR⁽¹⁾ de désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires donne d'excellents résultats. Le trouble agoraphobie invalidant peut conduire à recourir à un traitement antidépresseur permettant de réguler la sérotonine (un neurotransmetteur qui intervient notamment dans la régulation de l'humeur, du sommeil et de l'appétit) en accompagnement des TCC. Ce traitement guérit en général la moitié des patients. Pour les 50% restants, il faudra y ajouter un suivi psychologique de TCC. Enfin, l'hypnothérapie peut aider le patient, dans les formes résistantes, à remonter à l'origine de sa phobie et à traiter la cause de sa peur. N'ayez plus peur de vos phobies, les traitements pour vous en débarrasser existent et sont efficaces ! /

(1) Eye Movement Desensitization and Reprocessing (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires).

LA COHÉRENCE CARDIAQUE : RESPIRER POUR SE CALMER

Si notre respiration s'accélère lors du stress engendré par une phobie, la contrôler va nous aider à revenir à un état de calme. En s'entraînant à agir sur le système physiologique du stress par la respiration, on facilite une meilleure maîtrise de soi et on rend plus flexible et plus stable notre organisme face à toutes les turbulences que nous vivons. C'est la technique de relaxation dite de la « cohérence cardiaque », que l'on retrouve dans la pratique du yoga, du zen ou de la sophrologie. On parvient à cette cohérence en ralentissant la fréquence cardiaque par une respiration lente, profonde, régulière, venant du ventre, à 6 respirations par minute : 4 secondes pour l'inspiration et 6 secondes pour l'expiration.

Regard d'expert



Dominique Servant,
médecin psychiatre, spécialiste
du stress au CHU de Lille⁽¹⁾

“SE DÉCONDITIONNER EN S'EXPOSANT PROGRESSIVEMENT À SA PHOBIE”

Faut-il connaître les causes de sa phobie pour mieux la soigner ?

Dans l'immense majorité des cas, il est difficile de trouver une cause évidente. Cela n'empêche pas le traitement de la phobie. Les personnes atteintes d'une phobie ont conscience de l'irrationalité de leur peur. Leur raisonnement n'est pas altéré. Les phobies sont le résultat d'un conditionnement. Pour les soigner, il faut déconditionner la peur par une exposition progressive à sa phobie.

Quelle est la clé de la guérison ?

Patience et persévérance. Prenez le cas d'une phobie des araignées. Schématiquement, pour commencer, le thérapeute va demander au patient atteint de regarder le mot écrit, puis il va lui montrer des images, des films sur les araignées, avant de le confronter, au final, à l'araignée elle-même. La clé de la guérison est d'habituer le patient à ce qu'il craint, afin d'éteindre sa peur, avec le soutien à chaque étape du thérapeute.

Quelles sont les dernières évolutions en matière de thérapies ?

S'entraîner à s'exposer réellement à sa phobie lors d'une thérapie n'étant pas toujours aisé (la peur de prendre l'avion, par exemple), les thérapeutes peuvent avoir recours à des outils de réalité virtuelle ou à la visualisation mentale de la situation de phobie. La technique de la méditation en pleine conscience est également de plus en plus utilisée. Lorsqu'il sent monter en lui les pensées négatives liées à sa phobie, le patient est invité à les accepter, à se familiariser avec la nature de sa gêne et à effectuer une sorte de « pas de côté » pour devenir simple spectateur de sa phobie, en sachant que le « noyau » de son être est stable et qu'il est capable de surmonter la situation.

(1) Auteur de *Se libérer de l'anxiété et des phobies en 100 questions* (éditions Tallandier).



UN SUCRE PAS TOUJOURS SI DOUX



OMNIPRÉSENT DANS NOTRE ALIMENTATION, LE SUCRE EST, À HAUTE DOSE, LOIN D'ÊTRE SANS CONSÉQUENCES POUR NOTRE SANTÉ ! COUP DE PROJECTEUR SUR SES PRINCIPAUX EFFETS ET SUR LES MOYENS D'EN LIMITER LA CONSOMMATION.

► **Sucres complexes et sucres simples**

Petit quiz. Quelle est la molécule présente dans un grand nombre de nos aliments ? Réponse : le sucre, ou plutôt « les » sucres. On en trouve à l'état naturel dans les fruits, légumes et produits laitiers, mais également, après y avoir été ajoutés, dans toutes sortes de plats préparés, boissons gazeuses, confiseries, pâtisseries, etc. On distingue alors les sucres complexes (ou lents), qui se digèrent

lentement, des sucres simples (ou rapides), vite absorbés. Les premiers stabilisent la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, alors que les seconds ont tendance à l'augmenter.

LE SUCRE, PLUS ADDICTIF QUE LES DROGUES DURES ?

Réduire sa consommation de sucre pourrait ne pas être si facile. La raison ? Son pouvoir addictif. C'est en tout cas ce que pensent certains chercheurs, à l'image de Serge Ahmed, directeur de recherche au CNRS, pour qui le sucre serait plus addictif que des drogues dures, telles que la cocaïne et l'héroïne. Il en veut pour preuve ses expériences menées sur des rats ayant développé une addiction à ces deux drogues. Ces derniers finissaient en effet, dans leur grande majorité, par leur préférer le sucre. Un point de vue qui ne fait toutefois pas l'unanimité au sein de la communauté scientifique et qui continue de faire débat.

LES PRINCIPAUX SUCRES



Saccharose : extrait de la canne à sucre ou de la betterave, c'est le sucre de table que l'on met dans le café, les desserts.



Glucose : d'un faible pouvoir sucrant, on le trouve dans de nombreux végétaux (céréales, pommes de terre, riz...) et aliments (pain, pâtes alimentaires...).



Fructose : présent dans de nombreux végétaux et aliments (miel, sirop d'agave, pomme, orange, patate douce...), son pouvoir sucrant est très élevé. Il est utilisé dans les biscuits, boissons, glaces, confitures.



Lactose : il est présent dans le lait (essentiellement celui de la vache) et les produits laitiers.

► Consommation excessive, attention danger !

Qu'ils soient visibles (en poudre ou en morceaux) ou cachés (parce que naturels ou ajoutés), les sucres sont donc largement répandus dans nos assiettes. Au vu de la littérature scientifique, la recommandation de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) est de ne pas dépasser 100 grammes de sucres (ajoutés ou naturellement présents) par jour (hors lactose et galactose) et pas plus d'une boisson sucrée (en privilégiant les jus de fruits). Pourquoi une telle limite ? Parce que, au-delà, les sucres sont mauvais pour notre santé. L'Anses indique que leur consommation excessive a des effets directs sur la prise de poids, l'augmentation des triglycérides (taux de certains lipides dans le sang) et de l'uricémie (taux d'acide urique dans le sang), et des effets sur le risque de développer un diabète de type 2, certains cancers (de l'endomètre et du sein) et maladies cardiovasculaires. Sans compter les caries dentaires !

► Cancer, diabète et maladies cardio-vasculaires

Les mécanismes qui relient les sucres à certaines maladies sont de mieux en mieux connus. Depuis les travaux d'Otto Warburg, dans les années 1920, on sait, par exemple, que les cellules cancéreuses puisent leur énergie principalement dans le glucose, grâce auquel elles se divisent et prolifèrent. Parmi les travaux récents, citons ceux d'une équipe de l'Inserm de Nice, qui démontre qu'un régime hypocalorique, pauvre en sucres, a permis d'accroître l'efficacité de la chimiothérapie chez des souris. En entraînant un taux élevé de sucre dans le sang et en dérégulant le métabolisme, le sucre est aussi à l'origine du diabète de type 2, qui cause une détérioration des vaisseaux sanguins, de la rétine et des reins.

S'agissant des effets du sucre sur notre système cardiovasculaire, l'étude Pure⁽¹⁾, publiée en 2017, a révélé que les gros consommateurs de sucres sont victimes de surmortalité. L'explication tient au fait que l'excès de sucres augmente le taux d'insuline, ce qui dérègle à long terme le métabolisme et entraîne un surpoids, facteur de risques cardio-vasculaires.

► Privilégier les fruits et les féculents

Faut-il pour autant renoncer à toute gourmandise ? Ce n'est pas l'avis du Programme national nutrition santé (PNNS), qui considère qu'on peut s'octroyer de temps en temps un morceau de chocolat, par exemple. Pour limiter sa consommation de sucre dans la journée, le PNNS préconise d'augmenter les féculents

(pâtes, riz, semoule, quinoa...) pendant les repas et de terminer ceux-ci avec des fruits si vous ne pouvez pas vous passer d'une note sucrée. Les sucres contenus dans ces aliments ont la particularité d'avoir une vitesse d'absorption plus lente, soit en fonction de la nature du sucre qui s'y trouve, soit par la présence de fibres. Cette absorption plus lente permet d'éviter la sensation de faim et de limiter ainsi les grignotages entre deux repas.

Le PNNS invite également à cuisiner soi-même et à bien regarder les informations nutritionnelles sur les étiquettes : « sans sucres » signifie que le produit ne contient pas plus de 0,5 gramme de sucres pour 100 grammes ou 100 millilitres ; « allégé en sucres » qu'il comprend au minimum 30% de sucres de moins qu'un produit similaire ; et « sans sucres ajoutés » qu'il ne renferme pas de sucres additionnés. Les boissons sucrées sont particulièrement déconseillées, car elles peuvent contenir jusqu'à 6 à 8 morceaux de sucre pour un verre. Gare, enfin, aux produits sucrés avec des édulcorants. S'ils apportent peu de calories, ils n'en habituent pas moins les papilles au... sucre. /

(1) Prospective Urban Rural Epidemiology (épidémiologie prospective urbaine et rurale).

QUELQUES REPÈRES

1 MORCEAU DE SUCRE = 5 GRAMMES DE SUCRE



1 hamburger (220 g)
= 8 morceaux de sucre



25 cl de bière
= 2 morceaux de sucre



1 pain au chocolat
= 7 morceaux de sucre



1 clémentine
= 1,5 morceau de sucre



1 canette de soda
= 6 à 8 morceaux de sucre



1 pomme, poire, orange, pêche
= 3 morceaux de sucre



POLYMÉDICATION ET SI VOUS FAISIEZ UN BILAN EN PHARMACIE ?

AU PRINTEMPS DERNIER, *ÉCHOS SANTÉ* VOUS PRÉSENTAIT LES NOUVEAUX SERVICES PROPOSÉS PAR VOTRE PHARMACIEN. COUP DE PROJECTEUR SUR L'UN D'EUX, LE BILAN PARTAGÉ DE MÉDICATION, DESTINÉ À ÉVITER LES RISQUES LIÉS À LA POLYMÉDICATION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES.

En France, 3,9 millions de personnes âgées prendraient au moins cinq traitements pour soigner leurs différentes pathologies⁽¹⁾. Or, cette polymédication comporte un risque d'effets iatrogènes, autrement dit néfastes pour la santé, amplifiés par une vulnérabilité liée à l'âge.

RÉDUIRE LES RISQUES D'INTERACTION

Pour prévenir des problèmes liés à des interactions médicamenteuses et à de mauvais usages, les pharmaciens se sont vu confier récemment la possibilité de proposer un

bilan de médication, en lien étroit avec les professionnels de santé concernés, comme le médecin traitant et l'infirmier à domicile. Deux catégories de personnes sont éligibles : les 65 ans et plus en affection de longue durée (ALD) et les 75 ans et plus soumis à un traitement d'au moins cinq molécules ou principes actifs prescrits pour une durée consécutive supérieure ou égale à six mois.

L'enjeu est de réduire le risque iatrogénique par de l'information, mais aussi par l'adaptation de la thérapeutique (posologie, voie d'administration, etc.), toujours en collaboration avec le médecin traitant. À l'aide de conseils, de motivation et d'outils (pilulier, agenda, carnet de suivi, etc.), la gestion des traitements s'en trouve renforcée, tout comme leur efficacité.

UN BILAN EN QUATRE ÉTAPES

- 1) L'entretien de recueil d'informations sert à recenser l'ensemble de vos traitements, prescrits ou non, et à recueillir tous les renseignements utiles (antécédents, analyses biologiques, etc.).
- 2) L'analyse des traitements permet au pharmacien de vérifier les posologies et les contre-indications de chacun de vos médicaments pour mesurer leurs effets indésirables et formuler des recommandations.
- 3) L'entretien conseil est un moment d'échange entre vous et le pharmacien autour de ses conclusions et recommandations.
- 4) Le suivi de l'observance vise à s'assurer que vous prenez correctement vos médicaments.

À L'OFFICINE OU EN ÉTABLISSEMENT DE SOINS

En pratique, le bilan de médication peut être réalisé soit à l'officine (dans l'espace de confidentialité), soit au domicile du patient, mais aussi en Ehpad, en foyer d'accueil médicalisé (FAM) ou en maison d'accueil spécialisée (MAS). Il comprend, la première année, quatre étapes : un recueil d'informations, une analyse des traitements, un entretien conseil et un suivi de l'observance (voir encadré). Les années suivantes, en cas de nouveaux traitements, le pharmacien et le patient suivront le même parcours (en passant outre le recueil d'informations). En l'absence de nouveaux médicaments, deux suivis de l'observance sont prévus chaque année. /

(1) Convention nationale pharmaceutique (avenant n° 11).



VOTRE ASSOCIATION DE PRÉVOYANCE SANTÉ (ADPS) REGROUPE LES ASSURÉS INDIVIDUELS ET LES ENTREPRISES AYANT SOUSCRIT UN CONTRAT SANTÉ ET/OU DE PRÉVOYANCE AUPRÈS D'ALLIANZ. ELLE SOUTIENT SES ADHÉRENTS EN DIFFICULTÉ, DÉVELOPPE DES ACTIONS DE MÉCÉNAT SOCIAL (DONS AUX ASSOCIATIONS...) ET ENCOURAGE LA RECHERCHE EN FAVEUR DE LA PRÉSERVATION DE NOTRE CAPITAL SANTÉ.



L'équipe de l'ADPS.

L'ADPS à vos côtés

Votre Association de Prévoyance Santé (ADPS) est sans cesse en action. Entre 2017 et 2018, son organisation et ses missions ont évolué pour mieux vous accompagner. *Coup de projecteur sur deux années d'intenses activités.*

► L'ADPS aide ses adhérents

L'ADPS vous accompagne dans les bons moments avec son colis naissance mais aussi dans les moments plus difficiles grâce à l'aide sociale. Elle vous apporte un soutien lorsque vous rencontrez des difficultés financières à la suite de dépenses de santé, lorsque des aménagements sont nécessaires pour vous aider dans votre vie au quotidien, lorsqu'un imprévu vous met en difficulté pour élever vos enfants...

Depuis deux ans, la commission sociale reçoit de plus en plus de demandes d'aide. En 2018, la commission sociale de l'ADPS a engagé une réflexion sur l'aide sociale de demain.

► L'ADPS sensibilise aux bons comportements en matière de santé

Avec un fil conducteur, « Bien Vivre pour Bien Vieillir », l'ADPS met la prévention au cœur de son action. Elle fait la promotion des bons comportements en matière de santé pour aider à la préservation du capital santé.

Pour cela, l'ADPS est partenaire de l'EuroNordicWalk Vercors, premier rassemblement européen de marche nordique. La prévention est à l'honneur sur le stand de l'ADPS, où les visiteurs reçoivent les conseils d'une nutritionniste, font travailler leur mémoire avec une neuropsychologue, se forment aux

gestes qui sauvent (massage cardiaque et utilisation d'un défibrillateur) et enfin participent à un test de dépistage des risques cardio-vasculaires (avec la start-up BePatient).

En 2018, l'ADPS a participé à une journée autour du sport à Saint Raphaël. L'occasion de proposer aux sportifs un test de dépistage des risques cardio-vasculaires ainsi qu'un test du souffle. L'ADPS se mobilise pour le dépistage du cancer colorectal. Elle a activement participé à l'opération Mars Bleu 2018 aux côtés des Ligues Départementales Contre le Cancer avec près de 40 manifestations partout en France.

L'ADPS soutient les aidants. Elle vient de nouer un partenariat avec la Maison de Répit à Megève. Elle apporte une aide financière aux aidants/aidés qui viennent prendre quelques jours de repos à la montagne.

« En plus d'agir pour ses adhérents, l'ADPS mène des actions de prévention auprès du grand public, qui ont un impact immédiat, à l'image de celles mises en place dans le cadre de Mars Bleu. »

Corinne H., ADPS Picardie



L'une des manifestations de l'ADPS et de la Ligue Contre le Cancer lors de l'édition 2018 de Mars Bleu.

« L'ADPS récompense des associations méritantes, qui viennent en aide aux personnes en difficulté. C'est pour moi une grande fierté d'y travailler à titre bénévole. On s'y sent utile ! »

René C., ADPS Auvergne

► **L'ADPS apporte son soutien à la recherche médicale**

Connaissez-vous le rat-taupo nu ? C'est l'un des animaux étudiés par l'Institut Européen d'Expertise en Physiologie (IEEP), dont l'ADPS est partenaire depuis 2012.

L'enjeu ? Comprendre les mécanismes du vieillissement pour mieux le prévenir. En effet, cette espèce connaît une longévité exceptionnelle, sans la moindre pathologie associée à l'âge chez l'homme (cancers, maladies cardio-vasculaires, neuro-dégénératives, etc.).

Dans le même esprit, l'ADPS a soutenu jusqu'en 2018 l'association Tomato contre la Dystonie, qui organise une randonnée

cycliste entre Montlhéry et Marmande afin de collecter des fonds pour la recherche contre la dystonie, une maladie neurologique qui se caractérise par des troubles moteurs. Les recherches contre cette maladie sont conduites par le Professeur Coubes du CHU de Montpellier.

► **L'ADPS active en région**

À l'initiative de ses Délégués régionaux et de ses Délégués régionaux adjoints, tous bénévoles et fortement impliqués, l'ADPS soutient, par le biais de dons, des projets près de chez vous, en lien avec la santé, l'entraide, la solidarité et la prévention (voir la rubrique « Nos actions Sociales » sur le site adps-sante.fr pour les découvrir). En 2018, l'ADPS est allée encore plus loin en mettant en place des actions interrégionales.

► **L'ADPS informe ses adhérents**

Votre ADPS vous informe régulièrement, grâce à l'envoi, trois fois par an, de votre magazine *Échos Santé*, mais aussi d'une lettre électronique *Vigi'santé*, à l'intention des adhérents chefs d'entreprise. Par ailleurs, le site adps-sante.fr et la page Facebook de l'ADPS relaient en continu ses actions, tout en vous apportant des conseils de prévention.



Une formation aux gestes qui sauvent sur le stand de l'ADPS de l'EuroNordicWalk Vercors 2018.

« Nos actions avec les associations sont variées. Cela va de la thérapie assistée avec des animaux à la prévention du suicide dans les collèges et lycées, en passant par la formation aux premiers secours. »

Christian M., ADPS Midi-Pyrénées

UNE ASSOCIATION QUI ÉVOLUE

En 2017, le Conseil d'administration de l'ADPS a été renouvelé pour trois ans, tandis que son Assemblée générale a voté de nouveaux statuts, intégrant des dispositions spécifiques aux entreprises adhérentes. L'ADPS se structure désormais autour de plusieurs commissions et ateliers spécialisés (assurance, aide sociale, numérique, film...). Elle s'est également mise en conformité avec le règlement général sur la protection des données (RGPD), notamment pour l'aide sociale.

« En tant que bénévole, je vais à la rencontre des associations qui œuvrent dans le domaine de la santé et qui ont besoin d'une aide pour réaliser leurs projets autour du handicap et du bien-être social. »

Pierre D., ADPS Rhône-Alpes

QUAND LE CŒUR S'EMBALLÉ

Inter-
view



Installé à Pessac, près de Bordeaux, l'institut hospitalo-universitaire Liryc étudie les troubles électriques du cœur, afin de développer de nouvelles approches thérapeutiques. Rencontre avec son directeur scientifique, le professeur Olivier Bernus.



À QUELLES MALADIES DU CŒUR L'INSTITUT LIRYC S'INTÉRESSE-T-IL ?

OLIVIER BERNUS : Nous étudions trois grandes pathologies. Tout d'abord, la fibrillation auriculaire, qui est l'arythmie la plus courante. Elle se caractérise par une activité chaotique des oreillettes, les pompes supérieures du cœur. À long terme, c'est une cause d'AVC embolique, mais il est possible de la traiter par des médicaments ou par ablation. La deuxième pathologie est la fibrillation ventriculaire, qui se manifeste également par une activité désorganisée, mais au niveau des ventricules, les pompes inférieures du cœur. Elle provoque un arrêt brutal de la circulation sanguine et entraîne généralement une mort subite. En France, 50 000 personnes en meurent chaque année. Enfin, nous nous intéressons à l'insuffisance car-

diaque. Le muscle cardiaque se fatigue, ce qui va désynchroniser la contraction des deux ventricules. L'objectif est de mieux comprendre toutes ces pathologies, pour développer de nouvelles approches thérapeutiques.

QUELLES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES DOIT-ON À L'INSTITUT LIRYC ?

O. B. : En matière de fibrillation auriculaire, les travaux du Professeur Haïssaguerre ont abouti à une découverte majeure mettant en cause les veines pulmonaires et ont mené au développement de nouvelles techniques d'ablation par cathétérisme, qui consistent à introduire un petit cathéter par la veine fémorale pour le faire remonter dans le cœur. Muni d'électrodes, il permet de mesurer l'activité électrique, d'identifier les régions malades et de les détruire. Pour pré-

venir la fibrillation ventriculaire, nous travaillons à l'identification de cibles d'ablation. Et pour traiter l'insuffisance cardiaque, des médecins de l'institut ont co-inventé la resynchronisation cardiaque par le biais d'un pacemaker.

QUELS SONT LES DOMAINES D'EXPERTISE DE L'INSTITUT ?

O. B. : Liryc est un institut multidisciplinaire, dont le cœur de métier est l'électrophysiologie cardiaque. Parmi sa centaine de chercheurs internationaux se trouvent des experts en imagerie cardiaque, en modélisation (pour valider notamment des approches thérapeutiques), en analyse des signaux électriques (pour améliorer le diagnostic et optimiser la thérapie) et en bioénergétique (pour comprendre comment le cœur malade gère la demande énergétique).

PARTI VOS PROGRAMMES DE RECHERCHE FIGURE LE PROGRAMME RHYTHM, QUI ÉTUDIE DES CŒURS HUMAINS. DE QUOI S'AGIT-IL ?

O. B. : C'est un programme de recherche international, financé par la Fondation Leducq et piloté par l'institut Liryc. Il est axé sur la compréhension de la mort subite cardiaque, des mécanismes de la fibrillation ventriculaire et de l'identification des personnes à risque. Nous avons ici l'opportunité unique de travailler sur des cœurs humains. Ils sont prélevés sur des donneurs en état de mort cérébrale, qui ont consenti au don d'organes de leur vivant, et dont le cœur ne peut être utilisé pour la transplantation cardiaque.

Plus d'informations sur www.ihu-liryc.fr

la bonne posture

fiche
Santé

VOUS SOUFFREZ DE MAUX DE TÊTE, DE TENSION DANS LA MÂCHOIRE, DE MAL DE DOS, DE DOULEURS AUX ARTICULATIONS, OU ENCORE DE VERTIGES ? TOUS CES PROBLÈMES PEUVENT ÊTRE LIÉS À VOTRE POSTURE... ÉCHOS SANTÉ VOUS INDIQUE COMMENT VOUS REMETTRE DANS LA BONNE POSITION.



CONTRE LE MAL DE DOS

Couplées à une activité physique régulière, certaines postures permettent de prévenir les lombalgies, scoliozes, sciaticques et autres lumbagos. En vous asseyant, par exemple, pensez à prendre appui avec vos deux mains sur les accoudoirs ou sur vos cuisses. Pour ramasser un objet par terre, ne vous penchez pas, mais pliez les jambes et/ou accroupissez-vous face à lui. Lorsque vous faites vos courses, veillez à répartir la charge entre vos mains. En enfilant votre pantalon ou en mettant vos chaussures, soyez assis plutôt que debout en déséquilibre. Devant un écran d'ordinateur, faites en sorte d'avoir les pieds bien à plat (sur le sol ou sur un repose-pied), le coude à angle droit, les avant-bras près du corps avec la main dans le prolongement, et le dos un peu en arrière, bien calé contre le dossier.

POUR BIEN DORMIR

Si un bon sommeil dépend beaucoup de la qualité de la literie, certaines postures y contribuent aussi. Dormir

sur le dos apparaît comme la meilleure position, car elle respecte les courbures cervicales, dorsales et lombaires. A contrario, dormir sur le ventre n'est pas forcément idéal : la tête est tournée sur le côté et le dos creusé. Même réserve pour la position en chien de fusil, où la colonne vertébrale est arrondie. En revanche, dormir sur le côté peut offrir un sommeil réparateur pour le corps et l'esprit, à condition de privilégier le côté gauche, où se trouve l'estomac, et ainsi favoriser une meilleure digestion...

UN BILAN POSTURAL POUR Y VOIR CLAIR

De mauvaises postures prolongées peuvent conduire à des maux de toutes sortes, comme des maux de tête, des douleurs dans la colonne vertébrale ou encore des troubles visuels. C'est ce qu'enseigne la posturologie, discipline selon laquelle l'individu se tient debout et s'équilibre dans le mouvement grâce à son système postural, basé sur l'oreille interne, les yeux, les pieds et la perception musculaire.

Pratiqué par différents spécialistes (podologues, orthoptistes, ostéopathes, médecins, etc.), le bilan postural débouche sur des recommandations thérapeutiques pour améliorer, voire faire disparaître, les troubles articulaires et vertébraux et éventuellement les céphalées.

QUELQUES ACTIVITÉS POUR BIEN SE TENIR

Nombre de disciplines sportives et activités physiques permettent de travailler les postures du corps. Parmi elles, citons le yoga, qui enseigne une série de postures destinées à apporter souplesse et force physique, tout en disciplinant l'esprit. Autre pratique intéressante, venue de Chine : le tai-chi-chuan, un art martial qui se caractérise par un enchaînement de mouvements lents, coordonnés avec la respiration. La danse, elle aussi, repose sur des postures qui vont renforcer les muscles et assouplir le dos. Enfin, la méthode Pilates consolide les muscles à travers des exercices doux, inspirés du yoga, de la danse et de la gymnastique.