

échos Santé

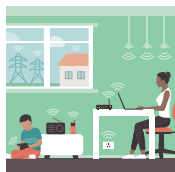
le magazine des adhérents ADPS
www.adps-sante.fr



69
ÉTÉ 2019



SEXUALITÉ DES SENIORS : DIFFÉRENTE, MAIS ÉPANOUISSANTE



06

Ondes
électromagnétiques :
tous aux abris ?



08

Pour
des jambes
légères



10

Capables,
un autre regard
sur le handicap

ÉDITO

À quelle période de la vie est-on le plus épanoui sexuellement ? Il se pourrait bien que ce ne soit pas forcément lorsqu'on est en pleine force de l'âge... Car, contrairement aux idées reçues, il existe une sexualité après 60 ans. Délestés du culte de la performance, nos aînés s'y adonneraient même avec plus de complicité et de sensualité que les jeunes générations, nous explique Marie de Hennezel, psychologue, dont vous retrouverez l'interview dans ces pages, à l'occasion d'un dossier sur la sexualité des seniors. Autre question posée par ce numéro d'Échos Santé : celle de la dangerosité des ondes électromagnétiques, et plus particulièrement des radiofréquences émises ou réceptionnées par nos différents appareils radioélectriques (téléphones portables, objets connectés, bornes Wi-Fi, etc.) et leurs antennes-relais. Enfin, peut-être faites-vous partie des millions de Français à ressentir une lourdeur dans les jambes. Elle est due à une insuffisance veineuse. Votre magazine vous explique comment retrouver des jambes légères en adoptant certaines règles d'hygiène de vie.

DES NUITS DE PLUS EN PLUS COURTES

Tendance

Les Français dorment moins, surtout les jeunes, inséparables de leurs écrans. Face à ce phénomène, l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) recommande un « couvre-feu digital ».



6 heures et 42 minutes, tel est, chaque nuit, le temps de sommeil moyen des Français, selon une étude de Santé publique France. En outre, le nombre des petits dormeurs est en augmentation, avec près de 36 % des Français qui dormiraient moins de 6 heures par nuit. Un constat préoccupant, puisqu'il est recommandé de dormir au moins 7 heures pour une bonne récupération. En cause ? Le temps passé devant les écrans, dans les trajets, ou encore le bruit des villes. Dormir aussi peu augmente le risque d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de pathologies et d'accidents, rappellent les experts.

La situation est encore plus alarmante chez les 15-24 ans, dont les deux tiers dormiraient moins de 8 heures par nuit en moyenne, relève l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), alors qu'il leur faudrait... entre 8 et 10 heures de sommeil. Face à cela, l'INSV recommande d'instaurer un « couvre-feu digital » une heure avant le coucher. La lumière bleue émise par les smartphones, tablettes, ordinateurs et autres téléviseurs stimule, en effet, la rétine, retardant l'endormissement. /

telex...

/ L'équipe de cardiologie du CHU de Lille a réalisé une première mondiale en remplaçant une valve cardiaque sans ouvrir ni le cœur, ni le thorax d'une patiente. Les médecins ont implanté la valve aortique à l'aide d'un cathéter, en passant par une artère fémorale.

/ D'ici au 1^{er} janvier 2021, l'ensemble des publicités pour denrées alimentaires devront afficher leur Nutri-Score, c'est-à-dire leur niveau de qualité nutritionnelle sur une échelle de A à E. Cette note sera associée à un code couleur, du vert au rouge.

/ Des chercheurs de l'université de Californie sont parvenus à augmenter de 50 % la masse osseuse de souris en inhibant les récepteurs à œstrogènes dans leur cerveau. Cette découverte pourrait donner lieu à de nouveaux traitements contre l'ostéoporose, une maladie osseuse qui se caractérise par une diminution de la densité des os, à l'origine de 400 000 fractures chaque année en France. Les femmes sont plus exposées que les hommes en raison de la ménopause (39 % des plus de 65 ans sont concernées).

► CANCER COLORECTAL UN TEST GÉNÉTIQUE POUR LES PERSONNES LES PLUS À RISQUE

Soins

En France, avec 44 000 nouveaux cas chaque année, le cancer colorectal est l'un des cancers les plus fréquents. De ce fait, un dépistage national est proposé tous les deux ans à l'ensemble des personnes âgées de 50 ans et plus. Ce dépistage concerne les personnes sans antécédent familial de cancer colorectal ou qui ne présentent pas de signes digestifs anormaux (douleurs, troubles du transit, saignement...). Dans ce cas, celles-ci doivent consulter leur médecin traitant ou leur spécialiste pour envisager un bilan (coloscopie). Concernant le cas particulier des familles très à risque (plusieurs cancers dans la famille ou âge de survenance de la pathologie cancéreuse), une consultation génétique est proposée avec un test sanguin à effectuer. /

► CANCER DU COL DE L'UTÉRUS L'INTÉRÊT DES AUTOTESTS CONFIRMÉ

D'après une méta-analyse parue dans le *British Medical Journal*, le test HPV par auto-prélèvement permettrait de dépister un papillomavirus à haut risque qui peut être à l'origine d'un cancer du col de l'utérus. En France, ce test n'est pratiqué et remboursé qu'à la suite d'un frottis, réalisé lors d'une consultation. Les Pays-Bas sont le premier pays à sauter le pas. /



LES SYMPTÔMES DE L'INFARCTUS SONT MOINS ÉVIDENTS CHEZ LA FEMME

Chez l'homme, l'infarctus du myocarde se manifeste le plus souvent par une douleur dans la poitrine irradiant le bras gauche et la mâchoire. Mais chez la femme, des symptômes atypiques, moins évidents à identifier, peuvent se manifester. Elle doit s'alerter lorsqu'elle ressent de manière brutale ou intense une oppression thoracique, des difficultés à respirer, des palpitations, un essoufflement à l'effort parfois au repos, une grande fatigue persistante, ou encore des troubles digestifs et des nausées. Une attention particulière est nécessaire de la part de celles présentant au moins un facteur de risque cardio-vasculaire : tabac, stress, sédentarité, hypertension, cholestérol, diabète. Dans tous ces cas de figure, il faut appeler le 15 ou le 112. /

En chiffre

7 939

C'est le nombre de téléconsultations recensées au 17 mars 2019, soit six mois après l'entrée en vigueur de leur remboursement par la Sécurité sociale. Ce premier bilan témoigne d'une montée en puissance, puisque le nombre moyen d'actes hebdomadaires est passé de 200 en 2018 à 700 depuis février 2019. La télémédecine permet de consulter un médecin à distance à l'aide d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone équipé d'une webcam. Elle est facturée au même tarif qu'une consultation classique.

Découverte

ANTIDOULEUR : LA MORPHINE BIENTÔT DÉPASSÉE ?



Lors d'un séjour à l'hôpital, il arrive que la morphine ou des opioïdes soient utilisés pour soulager la douleur. Or, leur potentiel addictif est très élevé, au point d'entraîner aux États-Unis, où leur prescription a été assouplie au début des années 2000, de nombreux cas d'overdose. La France n'est pas épargnée, puisque l'Agence du médicament a relevé une hausse des cas d'hospitalisation et de décès liés à leur mauvaise utilisation. À l'avenir, ces produits pourraient bien être remplacés par celui développé par des chercheurs de l'institut Galien Paris-Sud et de l'Inserm. Conçu à base d'enképhaline, une molécule antidouleur déjà présente naturellement dans le corps humain, il a été expérimenté avec succès sur des rats. Il aurait des effets deux fois plus longs que la morphine, sans représenter un danger pour l'organisme. /

Oui, il y a une vie sexuelle après 60 ans, et bien au-delà ! Débarrassée de la notion de performance, elle peut même se révéler plus intense et plus satisfaisante qu'auparavant ! De surcroît, faire l'amour a des effets bénéfiques sur la santé des personnes âgées. Autant de bonnes raisons de faire perdurer le plaisir !

Sexualité des seniors : différente, mais épanouissante

► Un imaginaire plus fécond

Lors d'une enquête réalisée en France, en 2015, par le site place-des-seniors.fr, 50 % des plus de 70 ans affirmaient avoir une libido identique à celle de leurs jeunes années et, pour 13 % d'entre eux, plus forte même ! 85 % déclaraient avoir entre un et cinq rapports sexuels par mois. Comment expliquer cette fréquence et cette qualité des rapports amoureux ? Une raison revient sur toutes les lèvres : les seniors « jouissent » de l'existence en règle générale. Ils prennent le temps de vivre...

► Une intimité et une santé à préserver

Cette communion avec le ou la partenaire est primordiale. Le désir

naît du maintien d'une intimité forte : regards et paroles échangés, gestes affectueux... Une bonne hygiène de vie est indispensable également. Ne pas fumer, limiter la consommation d'alcool, se maintenir en forme grâce à des activités physiques mais aussi sociales et intellectuelles régulières est plus important que jamais. La perte de l'estime de soi, qui peut survenir lors de la retraite, freine l'envie, de même que la prise de certains traitements, souvent prescrits aux seniors, ou que les modifications hormonales liées à l'âge.

► La ménopause ne signe pas la fin du désir

Ces modifications sont inévitables. Au-delà de la cinquantaine, la

ménopause entraîne chez les femmes des changements physiques et psychiques. Mais elle ne signe ni la fin du désir ni celle des rapports intimes. Au-delà de 65 ou 70 ans, l'excitation et l'orgasme féminins seront différents de ceux ressentis à 20 ou 30 ans, mais pas forcément moins intenses.

► Des traitements contre les dysfonctionnements érectiles

Chez les hommes, la diminution progressive de la testostérone se traduit par des érections moins fréquentes, moins vigoureuses, et qui demandent davantage de temps pour se produire... Ces déficiences peuvent être traitées, notamment par la prise de stimulants sexuels et autres

vasodilatateurs. Il faut en parler au médecin, qui est seul à même d'informer correctement le patient sur les contre-indications, les précautions à prendre et les éventuels effets secondaires de ces traitements.

► Le sexe est bon pour la santé !

Avoir une sexualité épanouie jusqu'à un âge avancé présente des avantages certains pour la santé. L'activité sexuelle libère des endorphines qui agissent comme un analgésique et réduisent l'anxiété, mais aussi des substances qui renforcent le système immunitaire. Faire l'amour est également excellent pour le cœur ! Un rapport sexuel représente un effort physique d'intensité modérée, comparable à l'énergie dépensée pour gravir deux étages à bonne allure. L'occasion de rappeler le mot célèbre de Georges Clemenceau : « Le meilleur moment dans l'amour, c'est quand on monte l'escalier. » Quand on vous disait que l'imaginaire conduit au plaisir... !

CARDIAQUES, NE PAS S'ABSTENIR

Les personnes âgées atteintes de maladies cardio-vasculaires peuvent généralement poursuivre leurs activités sexuelles et profiter de leur effet protecteur sur le cœur. Le risque d'un accident de type infarctus au cours d'un ébat est faible. Le patient doit aborder sans tabous le sujet avec son cardiologue, afin d'être pleinement rassuré sur ce point. La peur d'une récurrence peut en effet alimenter un emballement du cœur. Notons aussi que les troubles de l'érection peuvent être le signe précurseur d'une maladie cardio-vasculaire chez les hommes ayant des facteurs de risque (tabac, cholestérol, diabète ou hypertension artérielle).

Regard d'expert

Marie de Hennezel,
psychologue⁽¹⁾



“LE RÔLE DES FEMMES EST PRIMORDIAL”

Comment qualifieriez-vous la sexualité des seniors ?

Il faudrait d'abord reconnaître qu'elle existe ! Au sein de nos sociétés dites « modernes », le sexe est largement associé à la jeunesse, et la sexualité des personnes âgées est encore malheureusement un sujet tabou. Or, il n'y a pas d'âge pour le désir amoureux, le plaisir érotique et l'intimité charnelle. Les pires ennemis d'une sexualité au long cours ne sont d'ailleurs pas les limitations physiques, mais le regard des autres et de soi sur son corps, et le déni de ses envies.

Faut-il néanmoins tendre vers une sexualité plus spirituelle ?

Le premier pas à franchir sur le chemin d'une sexualité épanouie est de renoncer à l'obsession de la « performance ». Il faut lâcher la tyrannie du « plus vite, plus fort » pour explorer un éros plus sensuel, plus conscient. La vraie jouissance amoureuse ne cherche pas à atteindre un objectif, elle est communion voluptueuse, connivence intime. Elle mêle harmonieusement lien émotionnel et contact physique. Elle fait appel à l'imaginaire érotique. Les pratiques orientales sont source d'inspiration en la matière. Les adeptes du tantrisme, cette voie érotique venue d'Inde, ont appris à connecter leurs énergies sexuelles en se regardant dans les yeux, en respirant ensemble.

Comment opérer cette mutation vers une « sexualité sensuelle » ?

Les femmes ont un rôle important à jouer. Elles sont naturellement douées pour cette forme d'accomplissement amoureux dans la sérénité, le partage, la lenteur et la douceur. Les hommes qui accepteront de se dépouiller de leurs oripeaux de virilité découvriront avec leur partenaire l'immensité et l'intensité des plaisirs de cette « mise à nu ».

(1) Auteur de *L'Âge, le désir et l'amour* (Pocket). Prochain livre à paraître en septembre : *Et si vieillir libérait la tendresse ?* (In Press), coécrit avec le Pr Philippe Gutton.

ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES : TOUS AUX ABRIS ?



TÉLÉPHONES PORTABLES, OBJETS CONNECTÉS, FOURS À MICRO-ONDES, BORNES WI-FI... LES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES FONT PARTIE DE NOTRE QUOTIDIEN. FAUT-IL S'EN INQUIÉTER ? COMMENT S'EN PROTÉGER ? ÉCHOS SANTÉ MÈNE L'ENQUÊTE.

En avril dernier, plus de 200 clients d'Enedis étaient déboutés par le tribunal de grande instance de Bordeaux de leur demande de retrait de leur compteur intelligent Linky, en raison de ses ondes électromagnétiques. La filiale d'EDF se voyait toutefois contrainte d'installer chez 13 des plaignants, considérés comme « électrohypersensibles », un filtre protecteur. Bien qu'Enedis ait fait appel de cette décision, celle-ci n'en pose pas moins, une nouvelle fois, la question de l'impact sur la santé des ondes électromagnétiques, notamment des radiofréquences, émises et reçues par nos téléphones portables et autres objets connectés.

► Une réglementation stricte

Si les radiofréquences sont moins dangereuses que les ondes à haute fréquence (rayons gamma, rayons X), elles n'en transportent pas moins de l'énergie, dont une partie est absorbée par

le corps humain. C'est pourquoi une réglementation très stricte a vu le jour, basée notamment sur les recommandations de l'Union européenne.

Pour les installations radioélectriques, des valeurs limites d'exposition sont fixées pour les antennes-relais de téléphonie mobile, les antennes de radio FM, les antennes TV, etc. Il revient aux exploitants d'antennes-relais de prendre les mesures nécessaires pour éviter que le public ne soit exposé au-delà des seuils requis. Ils doivent s'assurer de l'exposition la plus faible possible dans un rayon de 100 mètres autour des écoles, crèches et établissements de soins.

Quant aux téléphones portables, tablettes et objets connectés, ils doivent respecter un débit d'absorption spécifique (DAS), exprimé en watts par kilogramme (W/kg), en dessous duquel il n'y a pas d'effet thermique sur le corps.

5 CONSEILS POUR LIMITER VOTRE EXPOSITION AUX ONDES

1

Utilisez le kit mains libres et le haut-parleur de votre téléphone mobile, en privilégiant des modèles dont le DAS est faible.



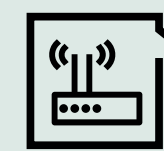
2



Ne posez pas de téléphone mobile ou sans fil près de votre lit, ni de baby-phone près du berceau de vos enfants.

3

Installez votre borne Wi-Fi ou votre téléphone sans fil dans un endroit peu fréquenté de votre domicile.



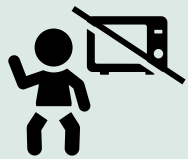
4



Évitez de téléphoner en vous déplaçant : votre mobile émet plus fortement afin de trouver l'antenne-relais la plus proche.

5

Ne placez pas votre four à micro-ondes à hauteur de la tête de vos enfants.



► Pas d'effets avérés sur la santé

Pour autant, l'inquiétude vis-à-vis des ondes n'a pas disparu au fur et à mesure que se développaient la téléphonie mobile, les objets connectés et leurs réseaux (celui de la 5G est en cours de déploiement). En 20 ans, plus de 3 000 études scientifiques, parfois contradictoires, ont tenté de trancher la question de leur dangerosité. Au vu de cette littérature abondante, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé les ondes radio comme « possiblement cancérogènes pour l'homme ». De son côté, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) note qu'il n'y a pas d'effets sanitaires avérés, mais que « certaines publications évoquent néanmoins une possible augmentation du risque de tumeur cérébrale, sur le long terme, pour les utilisateurs intensifs de téléphones portables ». Dans ce contexte, l'Anses émet plusieurs recommandations dans l'usage du mobile : recourir au kit mains libres pour les utilisateurs intensifs, privilégier les téléphones dont les DAS sont les plus faibles, et inciter les jeunes à un usage modéré.

► Le phénomène d'hypersensibilité électromagnétique

Demeure le cas des personnes souffrant d'hypersensibilité électromagnétique. S'il n'existe pas de critères de diagnostic reconnus, l'Anses a estimé, en 2018, que les symptômes exprimés (maux de tête, troubles du sommeil, de l'attention et de la mémoire, isolement social, etc.) correspondent bien à une réalité. Cependant, aucun lien ne peut être établi, en l'état actuel des connaissances, entre ces souffrances et l'exposition aux champs électromagnétiques, concluait-elle. La décision du tribunal de Bordeaux sur le compteur Linky représente donc une brèche, qui ne manquera pas d'être invoquée par tous ceux que les ondes électromagnétiques inquiètent.

► Des outils pour s'informer

Alors, que faire pour s'assurer que les normes en vigueur sont bien respectées ? Tout d'abord, chacun peut faire mesurer son exposition aux ondes, que ce soit dans son propre logement ou dans des lieux publics, comme les parcs, commerces, gares et écoles (voir encadré). Il est également possible de connaître l'emplacement des stations radioélectriques (téléphonie mobile, TV, radio, etc.) les plus proches en se rendant sur le site cartoradio.fr de l'Agence nationale des fréquences (ANFR), qui autorise leur implantation. Plus de 125 000 sites d'émission y sont répertoriés, ainsi que les résultats des mesures effectuées à la demande des particuliers ou des collectivités locales.

Enfin, doit-on recourir aux accessoires anti-ondes pour téléphone portable (parches à coller derrière le téléphone, oreillettes blindées, etc.), que l'on trouve dans le commerce ou sur internet ? Rien n'est moins sûr. À l'issue d'une enquête menée en 2015, la Direction générale de la répression des fraudes (DGCCRF) concluait que leurs allégations étaient « majoritairement infondées ». En outre, en empêchant les ondes de passer, le risque existe que le téléphone émette davantage... /

MESURER LES ONDES AUTOUR DE SOI, C'EST POSSIBLE !

- 1) Remplissez un formulaire de demande, disponible sur service-public.fr.
- 2) Faites-le signer par un organisme habilité (État, collectivités locales, agences régionales de santé, certaines associations...).
- 3) L'Agence nationale des fréquences (ANFR) dépêchera un laboratoire accrédité et indépendant, qu'elle rémunérera grâce à une taxe prélevée principalement sur les opérateurs mobiles.
- 4) Vous et les communes concernées serez informés du résultat, qui sera ensuite rendu public sur cartoradio.fr.



POUR DES JAMBES LÉGÈRES

IL N'EST PAS RARE DE RESSENTIR UNE LOURDEUR DANS LES JAMBES, ACCOMPAGNÉE DE CRAMPES ET DE PICOTEMENTS, VOIRE DE VARICES. ÉCHOS SANTÉ VOUS DONNE QUELQUES CONSEILS POUR STIMULER VOTRE CIRCULATION SANGUINE.

Jambes lourdes, fourmillements, crampes musculaires nocturnes, gonflement des mollets, des chevilles ou des pieds, varices... Peut-être ressentez-vous, comme 18 millions de Français, l'un de ces symptômes au niveau des membres inférieurs. Ils ont tous la même origine : l'insuffisance veineuse, qui se traduit par une stagnation du sang dans les veines des jambes. Cette affection, qui augmente avec l'âge, surtout chez les femmes pour des raisons hormonales, ne doit pas être prise à la légère, car elle peut être annonciatrice de maladies, telles qu'une phlébite (douleur, lourdeur du mollet, gonflement).

EXCÈS DE POIDS, SÉDENTARITÉ ET TABAGISME

L'une des causes de l'insuffisance veineuse est l'excès de poids, qui fait subir une forte pression aux jambes et provoque un mauvais retour veineux. Le manque d'activité physique, l'hérédité familiale et le tabagisme en augmentent également le risque, tout comme certains métiers impliquant une position debout ou assise prolongée, ainsi que la grossesse, durant laquelle les veines ont tendance à se dilater à cause du déséquilibre hormonal.

DES RÈGLES D'HYGIÈNE DE VIE

S'il existe des veinotoniques, la compression ou la contention, à l'aide de chaussettes, bas ou collants, reste le traitement de base (voir encadré). Il est aussi possible de changer ses habitudes de vie. Ainsi, l'exercice physique est fortement recommandé pour stabiliser son poids, mais

aussi pour renforcer la pompe musculaire, qui stimule la circulation veineuse. Privilégiez la natation, le vélo, l'aquagym et la marche. A contrario, évitez le volley-ball, le tennis ou le basket, car ils augmentent la pression veineuse des jambes.

Notez que la chaleur dilate les veines et alourdit les jambes. Si vous êtes adepte des bains chauds, hammam, saunas, ou de l'épilation à la cire chaude, changez donc vos habitudes. À table, buvez de l'eau, et supprimez l'alcool, qui dilate les artères et les veines. En revanche, ne dites pas non à une assiette de fruits rouges, ils sont riches en antioxydants. Au coucher, n'hésitez pas à surélever les pieds de votre lit d'une dizaine de centimètres, afin d'aider le sang à remonter vers le cœur durant le sommeil. /

BAS DE COMPRESSION OU DE CONTENTION, LE SOULAGEMENT

Chaussettes, bas et collants de compression ou de contention demeurent les meilleurs moyens pour combattre les symptômes de l'insuffisance veineuse. Les premiers, par leur élasticité, exercent une pression permanente, tandis que les seconds, peu élastiques, font pression uniquement lors de la contraction musculaire. Pour celles et ceux qui s'inquièteraient de leur esthétique, certains modèles sont aujourd'hui très discrets.



UNE ENQUÊTE DE LECTORAT SUR ÉCHOS SANTÉ

Votre Association de Prévoyance Santé (ADPS) souhaite recueillir votre avis sur *Échos Santé* et a fait appel à une agence conseil pour réaliser une enquête de lectorat. Il est possible que cette agence vous sollicite par téléphone pour vous interroger sur votre magazine. Nous vous remercions de lui réserver le meilleur accueil. Les données personnelles collectées dans le cadre de cette enquête resteront confidentielles et ne seront diffusées ni à l'ADPS ni à Allianz, son assureur partenaire.

Franck Oury est récompensé par le Prix ADPS 2018 de la recherche sur la prévention du vieillissement



En vieillissant, quels sont les mécanismes cellulaires pouvant être affectés dans nos neurones ? Cette question est au cœur des travaux menés par Franck Oury, lauréat du Prix ADPS 2018 de la recherche sur la prévention du vieillissement (dotation de 15 000 €). Ce chercheur

à l'Institut Necker Enfants Malades (INEM) et son équipe ont mis en lumière le rôle de l'autophagie, un processus catabolique intracellulaire, dans la formation de la mémoire, et constaté sa baisse d'activité avec l'âge. La restauration permettrait de corriger les déficits de la mémoire. Pour cela, Franck Oury et son équipe proposent d'identifier de potentiels activateurs moléculaires de l'autophagie, capables de stimuler ses effets neuro-protecteurs. Ce projet ambitieux pourrait ainsi déboucher sur de nouveaux traitements thérapeutiques permettant de prévenir le déclin cognitif, voire de restaurer nos capacités mentales malgré le vieillissement.

Des ateliers de théâtre à l'hôpital

La thérapie par le théâtre, tel est le principe du projet « Bas les masques ! », qui sera proposé dès septembre prochain aux adolescents hospitalisés au centre hospitalier René-Dubos de Pontoise pour des problèmes psychiques ou sociaux. À travers des ateliers de théâtre, l'enjeu est de leur permettre de s'évader, de sortir du cadre médical et de prendre confiance en eux. Cette activité représentera également pour les jeunes patients qui y participeront un excellent tremplin vers la reconstruction, dans une période d'hospitalisation souvent difficile.

Pour pouvoir mettre en place « Bas les masques ! », l'équipe de soins du service de psychopathologie de l'adolescent du centre hospitalier de Pontoise (photo) a bénéficié du soutien de l'ADPS. Ce projet est réalisé en partenariat avec la Nouvelle scène nationale de Cergy.



Que sont devenus nos Grands Prix ADPS ?

Situé à Sète, le club de plongée L'Odyssée a reçu en 2010 le Grand Prix ADPS, d'un montant de 25 000 euros. Une somme qui lui a permis de se doter d'un zodiac accessible aux personnes handicapées. Emmanuel Serval, le président de L'Odyssée, nous raconte.



« Grâce au Grand Prix ADPS, L'Odyssée s'est équipé d'un Zodiac d'une douzaine de places, rendant accessibles les plus beaux sites de plongée au plus grand nombre. Nous sillonnons tout l'arc méditerranéen, de Monaco à la frontière franco-espagnole, en faisant profiter jusqu'à 200 personnes handicapées chaque année. En fonction de la pathologie, les plongées durent entre 20 minutes et une heure, avec un ou deux moniteurs, et se pratiquent le plus possible dans le cadre de groupes mixtes, avec des valides. Sous l'eau, les plongeurs handicapés retrouvent leur corps, les jambes ne sont plus un fardeau. Le club est labélisé "Handisport" par la Fédération handisport. Le soutien de l'ADPS nous a permis de devenir pour le sud de la France la plus grande école de formation d'encadrants et d'accueil de personnes en situation de handicap. »

Plus d'informations sur odyssee-sub.org



CAPABLES, UN AUTRE REGARD SUR LE HANDICAP

Interview



Chaque année, l'association Capables, basée à Châteauroux, organise un festival qui met en avant les talents des personnes en situation de handicap. Retour sur cet événement avec Michel Raza, bénévole adhérent, à l'origine de l'association.

QUELLE EST LA VOCATION DE L'ASSOCIATION CAPABLES ?

MICHEL RAZA : Notre souhait est de valoriser les personnes handicapées, afin qu'on les regarde pour ce qu'elles savent faire et non pas pour leur handicap. Cela passe par des pratiques culturelles, artistiques ou sportives, qui favorisent l'épanouissement de chacun et le mieux-être. L'idée est de montrer que, au-delà des différences, les personnes en situation de handicap et les valides peuvent faire des choses et vivre ensemble.

COMMENT EST NÉE L'ASSOCIATION ?

M. R. : Sa création, en 2017, s'inscrit dans la continuité de la chorale Vent d'Avril, fondée en 2006. Cette dernière comprend 60 personnes en situation de handicap, qui se déplacent dans toute la France pour chanter leurs propres chansons, avec une vingtaine d'accompagnants bénévoles. Ces chansons parlent de différence, de vivre ensemble. Capables et Vent d'Avril partagent cette même envie de servir le handicap.

VOUS AVEZ CRÉÉ LE FESTIVAL DES CAPABLES. QU'Y TROUVE-T-ON ?

M. R. : Il a lieu chaque année au château des Planches, à Saint-Maur. Pendant deux jours, près de 300 festivaliers, dont 210 en situation de handicap, se retrouvent dans le cadre d'ateliers de musique, sculpture sur bois, peinture, arts plastiques, poésie, théâtre, marionnettes, etc. Le premier soir, un Cabaret des Capables permet aux participants d'exprimer leurs talents sur scène (cette année, il y avait notamment du chant, des figures acrobatiques), et le dernier soir un spectacle final est donné, là encore par les festivaliers. Le festival est aussi l'occasion pour Vent d'Avril de chanter ses nouvelles chansons. L'ambiance est très festive. Un journaliste de la presse locale a parlé de village du bonheur, avec des sourires que l'on ne voit nulle part ailleurs. C'est tout à fait cela ! Tout le monde se sourit, se dit bonjour.

LORS DE L'ÉDITION 2019, UN PASSEPORT CAPABLES ÉTAIT

DIFFUSÉ. DE QUOI S'AGIT-IL ?

M. R. : Lors du précédent Festival des Capables, nous avons remis un petit badge sur lequel les festivaliers pouvaient cocher les activités qu'ils avaient faites. Cela avait été très important pour eux. Le passeport reprend cette idée. Plutôt que de retracer les déplacements géographiques, il concerne les escaliers culturels. Leur détenteur le fait tamponner en allant dans un musée, par exemple, ce qui lui permet de prouver ensuite qu'il y a été. C'est un motif de fierté. Beaucoup de personnalités locales, comme le Préfet, sont venues pour remettre ces passeports, que nous allons également diffuser dans des foyers et instituts médico-éducatifs.

QUE VOUS APPORTE LE SOUTIEN DE L'ADPS ?

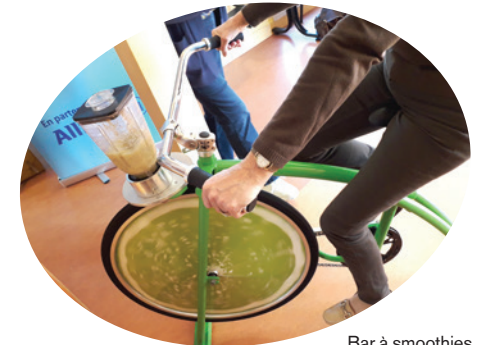
M. R. : L'ADPS nous apporte une reconnaissance et un soutien financier non négligeable. C'est grâce à elle que nous avons pu financer le passeport Capables. Nous partageons des valeurs communes, autour du bien-être et de la santé.

MARS BLEU : UN MOIS D'ACTIONS CONTRE LE CANCER COLORECTAL

Comme les années précédentes, l'ADPS s'est mobilisée, en mars dernier, aux côtés de la Ligue contre le cancer dans le cadre de son opération « Mars Bleu ». Retour en images sur un mois d'actions et d'animations sportives en faveur de la prévention du cancer colorectal.



Colón Tour et activités physiques



Bar à smoothies



Quiz



Marche bleue



Mairie éclairée



Sensibilisation au dépistage



Marche nordique



Remise de chèque

Le reste à charge zéro

fiche
Santé

MISE EN ŒUVRE PROGRESSIVEMENT, LA RÉFORME DU « RESTE À CHARGE ZÉRO » OU « 100 % SANTÉ » VISE À AMÉLIORER L'ACCÈS AUX SOINS EN OPTIQUE, AUDIOLOGIE ET DENTAIRE EN PERMETTANT UN RESTE À CHARGE NUL SUR CERTAINS ÉQUIPEMENTS.

QUEL EST L'OBJECTIF ?

La réforme a pour objectif d'éviter que des patients renoncent aux soins en optique, audiologie et dentaire, trois secteurs où les dépenses restant à leur charge peuvent se révéler particulièrement conséquentes : 43 % du coût pour les prothèses dentaires, 22 % pour les équipements d'optique et 53 % pour les aides auditives, selon le ministère des Solidarités et de la Santé. Ces pourcentages s'expliquent par une prise en charge de l'assurance maladie obligatoire très faible dans ces domaines de soins où les prix sont fixés librement.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

L'absence de reste à charge résultera de l'intervention combinée de l'assurance maladie obligatoire et de l'assurance maladie complémentaire responsable sur des équipements figurant dans des paniers dits « 100 % Santé », qui devront être proposés par les opticiens, les dentistes et les audioprothésistes. Les assurés conservent la possibilité du choix de leur équipement : ils peuvent choisir des équipements en dehors de cette proposition et dans ce cas devoir régler la part des dépenses non prises en charge par leurs assurances maladie (obligatoire et complémentaire).

QUE TROUVERA-T-ON DANS LES PANIERS « 100 % SANTÉ » ?

En optique :

- des montures respectant les normes européennes, à un prix inférieur ou égal



à 30 € (au moins 17 modèles différents de montures « adultes » et 10 modèles « enfants », en deux coloris) ;

- des verres traitant l'ensemble des troubles visuels ;
- l'amincissement des verres en fonction du trouble, le durcissement des verres pour éviter les rayures, le traitement antireflet obligatoires.

En aides auditives :

- tous les types d'appareil (contour d'oreille classique, contour à écouteur déporté, intra-auriculaire) ;
- au moins 12 canaux de réglage (ou dispositif de qualité équivalente) ; un système permettant l'amplification des sons extérieurs restituée à hauteur d'au moins 30 dB ;
- quatre ans de garantie ;
- au moins trois des options suivantes : système anti-acouphène, connectivité sans fil, réducteur de bruit du vent, synchronisation binaurale, directivité microphonique adaptative, bande passante

élargie ≥ 6000 Hz, fonction apprentissage de sonie, système anti-réverbération.

En dentaire :

- des couronnes céramiques monolithiques et céramo-métalliques sur les dents visibles (incisives, canines et premières prémolaires), céramiques monolithiques zircons (incisives et canines), métalliques toute localisation ;
- inlays core et couronnes transitoires ;
- bridges céramo-métalliques (incisives et canines), bridges full zircon et métalliques toute localisation, prothèses amovibles à base résine.

QUEL EST LE PLANNING ?

La réforme du reste à charge zéro est prévue par étapes. En optique et pour certains soins dentaires prothétiques, le reste à charge zéro doit entrer en vigueur au 1^{er} janvier 2020. Pour les prothèses auditives et les autres soins dentaires prothétiques, la date a été fixée au 1^{er} janvier 2021.

Le dispositif de délivrance des prises en charge hospitalières d'Allianz évolue

Désormais, les établissements hospitaliers peuvent saisir les demandes de prise en charge pour les assurés Allianz sur le portail www.hospipartner.com et obtenir ainsi une réponse en temps réel.

- ▶ En cas d'indisponibilité du portail, les demandes doivent être adressées par fax au 01 30 68 79 98.