

# échos Santé

le magazine des adhérents ADPS  
[www.adps-sante.fr](http://www.adps-sante.fr)



# 66  
Été 2018



**Bien se nourrir,  
C'EST POSSIBLE!**



06

Le sang,  
c'est la vie



08

Téléconsultation :  
un médecin à tout  
instant



10

109 pour  
du sang neuf !

# ÉDITO

Par manque de temps ou par fatigue, il arrive que nous cédions à la facilité en matière d'alimentation : plats surgelés et autres préparations prêtes à consommer s'invitent dans notre estomac en y déversant d'importantes quantités d'additifs, de sucres et de sels ajoutés. Or, selon de récentes études, ces nourritures dites « ultra-transformées » pourraient augmenter certains risques, comme l'obésité et l'hypertension. Dans ce numéro d'été, *Échos Santé* vous indique donc quels aliments privilégier et où les trouver à des prix accessibles. Alors que nombre d'entre vous s'apprentent à partir en vacances, votre magazine met également l'accent sur l'importance du don de sang. Chaque jour, ce geste de solidarité, qui ne prend que 45 minutes dans l'un des points de collecte de l'Établissement français du sang, sauve la vie de personnes accidentées, atteintes d'une maladie du sang ou d'un cancer.

Chacun peut en avoir besoin à un moment ou à un autre de sa vie.

De 18 à 70 ans, nous pouvons tous donner.



## VERS LA RECONNAISSANCE D'UN TROUBLE DU JEU VIDÉO

Ten-  
dance

**En décidant d'inscrire le « trouble du jeu vidéo » dans la classification internationale des maladies, l'OMS ouvre le débat sur leur potentiel addictif.**



Les jeux vidéo, sur internet ou sur console, représentent-ils un risque d'addiction, au même titre que les jeux d'argent ? La question fait débat depuis l'annonce par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de l'inscription, mi-2018, du « trouble du jeu vidéo » (*gaming disorder* en anglais) dans la liste de classification internationale des maladies, dressée sur la base des conclusions d'experts du monde entier. Trois critères seraient requis pour établir un tel diagnostic : une perte de contrôle sur le jeu, l'abandon d'autres centres d'intérêt et la poursuite de l'activité de jeu malgré des conséquences négatives sur la scolarité, les liens familiaux, etc. Trois catégories de jeu sont ciblées : les jeux de tir en vision subjective, les jeux de bataille en ligne multijoueurs et les jeux de rôle en ligne avec un très grand nombre de participants. Leur potentiel addictif serait dû à leur système de progression, de classement et de récompense, ou encore à leur virtualité permanente (le jeu continue, même lorsque le joueur est déconnecté). /

## telex...

/ Selon une méta-analyse publiée dans la revue *The Lancet*, huit heures d'inactivité quotidiennes augmenteraient le risque de mortalité de 58 %, en favorisant notamment le risque cardio-vasculaire, le diabète de type 2, les accidents vasculaires cérébraux ou encore certains cancers ! Mais, bonne nouvelle, il suffirait d'une heure d'activité physique modérée pour effacer cette dette sur notre organisme.

/ Contre la calvitie et la perte de cheveux due à la chimiothérapie ou à certaines maladies, des chercheurs japonais ont annoncé avoir développé une méthode de culture rapide de follicules capillaires. Un peu de patience cependant, puisque les premiers tests sur des humains ne sont annoncés que pour dans cinq ans.

/ D'après une étude publiée dans la revue *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, l'exposition régulière aux produits d'entretien serait aussi néfaste pour la santé que le tabac. Ils viendraient tapisser les voies respiratoires, ce qui diminuerait du coup les fonctions respiratoires des personnes y étant exposées.

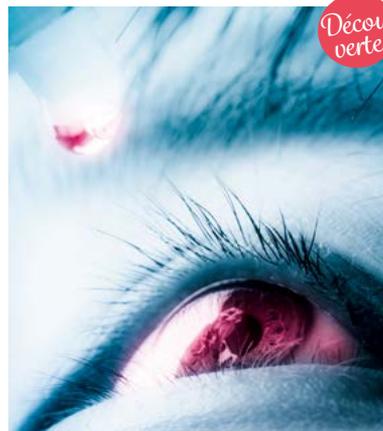
## ▶ UNE TUMEUR INATTEIGNABLE ENLEVÉE PAR UN ROBOT CHIRURGICAL

Soins

Des chirurgiens ORL de l'Institut Gustave-Roussy, à Villejuif, viennent de réaliser une prouesse médicale ! À l'aide d'un robot chirurgical, ils ont réussi à retirer une tumeur située derrière le voile du palais d'un patient. Une intervention qui aurait été délicate, voire impossible, avec des instruments conventionnels, compte tenu de la localisation de la tumeur et de sa proximité avec les artères alimentant le cerveau en oxygène. Grâce à sa précision, ce robot a également permis d'éviter des séquelles trop importantes. /

## ▶ UNE THÉRAPIE GÉNÉRIQUE CONTRE LA LEUCÉMIE

Une thérapie innovante contre la leucémie a été testée dans 11 pays, auprès de 75 malades, âgés de 3 à 25 ans. Autorisée seulement aux États-Unis, mais utilisée à titre expérimental en France et dans d'autres pays, elle repose sur l'injection de cellules immunitaires génétiquement modifiées. Six mois après son injection, 7 patients sur 10 sont en rémission. Bien qu'efficace, cette thérapie sur mesure s'accompagne de lourds effets secondaires, tels que des détresses respiratoires, des dysfonctionnements rénaux ou une forte baisse de la pression artérielle. /



Décut verte

## ADIEU LUNETTES, BONJOUR GOUTTES OCULAIRES

Remplacer les lunettes de vue par des gouttes oculaires ? De prime abord, l'idée peut paraître irréaliste. Elle pourrait pourtant devenir réalité grâce aux travaux d'ophtalmologistes du Centre médical Shaare-Zedek et de l'Institut de nanotechnologies et de matériaux avancés de l'université Bar-Ilan, en Israël. Ces derniers auraient, en effet, mis au point des gouttes oculaires capables de réparer les cornées. Testées avec succès sur des cochons pendant deux ans, ces nanoparticules médicamenteuses introduites dans l'œil corrigeraient notamment la myopie et l'hypermétropie. Ces « nanodrops » représenteraient ainsi une alternative aux lunettes, mais aussi aux lentilles multifocales, qui permettent de voir des objets à différentes distances. Des essais sur l'homme devraient être réalisés dans les prochains mois. /

En chiffre

# 14 millions

*Selon une étude de l'Ifop, le nombre de personnes souffrant d'acouphènes en France serait compris entre 14 et 17 millions – 2 à 4 millions d'entre elles les ressentiraient de manière permanente. Si ces sifflements et bourdonnements d'oreille peuvent être causés par des problèmes de santé liés à l'âge, ils sont également le résultat d'expositions répétées à des niveaux sonores élevés. Smartphones et autres baladeurs sont particulièrement pointés du doigt.*



Le saviez-vous ?

## LE SPORT EST INDIQUÉ DANS LA PRISE EN CHARGE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Pendant longtemps, les professionnels de santé ont évité de recommander aux patients atteints de sclérose en plaques (SEP) de faire du sport, de peur qu'ils se fatiguent. Or, c'est l'inverse qui est aujourd'hui préconisé dans la prise en charge de cette affection neurologique, caractérisée par des atteintes de la myéline, substance protectrice des neurones. En améliorant notamment l'équilibre et la coordination, et en renforçant les capacités musculaires et pulmonaires, l'activité physique peut, en effet, agir sur de nombreux symptômes de la SEP, qui touche environ 80 000 personnes en France. /

**Faire de son alimentation un atout santé n'est pas si compliqué. Pour commencer, il faut réduire sa consommation de sucre raffiné, de sel et de produits transformés, pour privilégier circuits courts d'approvisionnement et produits bio. Explications.**



## Bien se nourrir, c'est possible !

### ► Les aliments ultra-transformés augmentent les risques de cancer

Barres chocolatées, petits pains emballés, boissons sucrées aromatisées, soupes déshydratées, plats surgelés et autre préparations prêtes à consommer sont à éviter autant que faire se peut. Ces aliments dits « ultra-transformés » contiennent des additifs alimentaires, des conservateurs divers, des quantités élevées de lipides saturés, sucres et sels ajoutés, ainsi qu'une plus faible densité en fibres, vitamines et autres micronutriments. Selon une récente étude française, portant sur plus de 100 000 participants et publiée dans la très sérieuse revue médicale *British Medical Journal*, accroître de 10 % sa consommation de ce type de nourriture augmenterait le risque de troubles cardio-métaboliques, d'obésité, d'hypertension, et élèverait de 12 % le risque global de développer une tumeur. Or, selon une étude 2017 de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses), ils représentent entre 25 et 50 % de notre alimentation totale.

### ► Sucre raffiné et sel avec modération

Le sucre raffiné est présent non seulement dans les sodas, barres chocolatées, gâteaux et autres produits laitiers sucrés, mais aussi dans de multiples conserves et préparations salées. Il accroît le risque de diabète, l'obésité, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le vieillissement des tissus de l'organisme – y compris de la peau – et favoriserait également, notamment par le biais de l'obésité, le développement de certains cancers : côlon, estomac, pancréas, utérus et sein. En attaquant la flore bactérienne de l'intestin, il affaiblit nos défenses immunitaires. Il faut lui préférer les céréales complètes riches en glucides complexes, les fruits secs, qui recèlent des trésors de minéraux et de vitamines, et le miel. Le sel, quant à lui, augmente la pression artérielle. En France, selon l'Anses, sa consommation est de 25 % trop importante. Et il avance masqué ! L'essentiel des apports vient des charcuteries, fromages, pizzas et – là encore – des plats tout préparés.

### ► Les circuits courts se développent

On appelle « circuits courts » les modes de vente directe ou à un seul intermédiaire, comme le site de produits agricoles « La Ruche qui dit oui ». Un exploitant sur cinq y a aujourd'hui recours au moins en partie. Proposés à des prix attractifs du fait de cette réduction des intermédiaires, les produits sont frais, locaux, et le plus souvent respectueux de l'environnement. Les restaurants en raffolent et des plates-formes permettent aujourd'hui aux agriculteurs d'approvisionner également les différents centres de restauration collective – écoles, cantines d'entreprise, hôpitaux... Une autre initiative intéressante est celle des « campagnes à la ville ». À Paris, des fruits et légumes poussent désormais sur les toits, et depuis les années 2000 de plus en plus de citoyens cherchent à produire leurs propres fruits et légumes dans des jardins associatifs urbains. Les chercheurs de l'Institut national de la

recherche agronomique (Inra) étudient actuellement les risques encourus par la consommation de produits cultivés dans des zones polluées. Toutefois, les premiers résultats semblent indiquer que le niveau de risque est faible. Il est à noter, par exemple, que les ruches s'adaptent parfaitement au milieu urbain, exempt de pesticides.

### ► **Les produits bio bénéfiques pour la santé**

Selon un rapport de l'ONG Générations Futures, fondé sur des données de la Direction générale de la répression des fraudes (DGCCRF), près des 3/4 des fruits et 4 % des légumes non bio seraient contaminés par les pesticides. Les plus touchés ? Le raisin, les agrumes, les fraises et cerises, le céleri, les herbes fraîches, les endives et les laitues. Laver l'aliment ne retire au plus qu'un tiers des pesticides, l'éplucher permet d'en retirer plus de la moitié mais prive aussi l'aliment d'une grosse partie de ses vitamines. Il faut donc essayer de se tourner vers les produits bio, dénués de pesticides. En 2014, une méta-analyse conduite par l'université de Newcastle, synthétisant 343 publications internationales, atteste que la concentration d'antioxydants dans les produits bio est supérieure de 19 à 68 % pour certains polyphénols et flavonoïdes.

Or, des études épidémiologiques ont démontré leur rôle dans la réduction des risques de maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et de certains cancers. Par ailleurs, les teneurs en nitrates, nitrites et résidus de pesticides sont inférieures en agriculture biologique. /

### **AVEC YUKA, YAPUKA !**

Téléchargeable dans l'App Store et dans Google Play, l'application Yuka permet de scanner les étiquettes des produits alimentaires et d'obtenir une information sur l'impact du produit sur la santé. Lorsque le produit scanné présente un impact négatif, l'application recommande un produit équivalent de meilleure qualité. <https://yuka.io/>

Regard  
d'expert

Magda Santos,  
diététicienne-nutritionniste



## “ PENSER AUX LÉGUMINEUSES ! ”

### *Quelles sont les règles principales pour équilibrer au mieux son alimentation ?*

L'alimentation doit comporter une moitié de fruits et légumes, un quart de protéines, contenues dans les œufs, les viandes, les poissons et produits laitiers, et un quart de féculents – pâtes et riz. Il faut en outre boire de l'eau en quantité suffisante. Cet équilibre vaut également pour les personnes âgées, qui doivent continuer d'absorber des protéines pour lutter contre la fonte de la masse musculaire, qui intervient à partir de 55 ans environ, et des produits laitiers pour leur teneur en calcium, qui permet de prévenir l'ostéoporose.

### *Quels sont les éléments bénéfiques auxquels on pense moins ?*

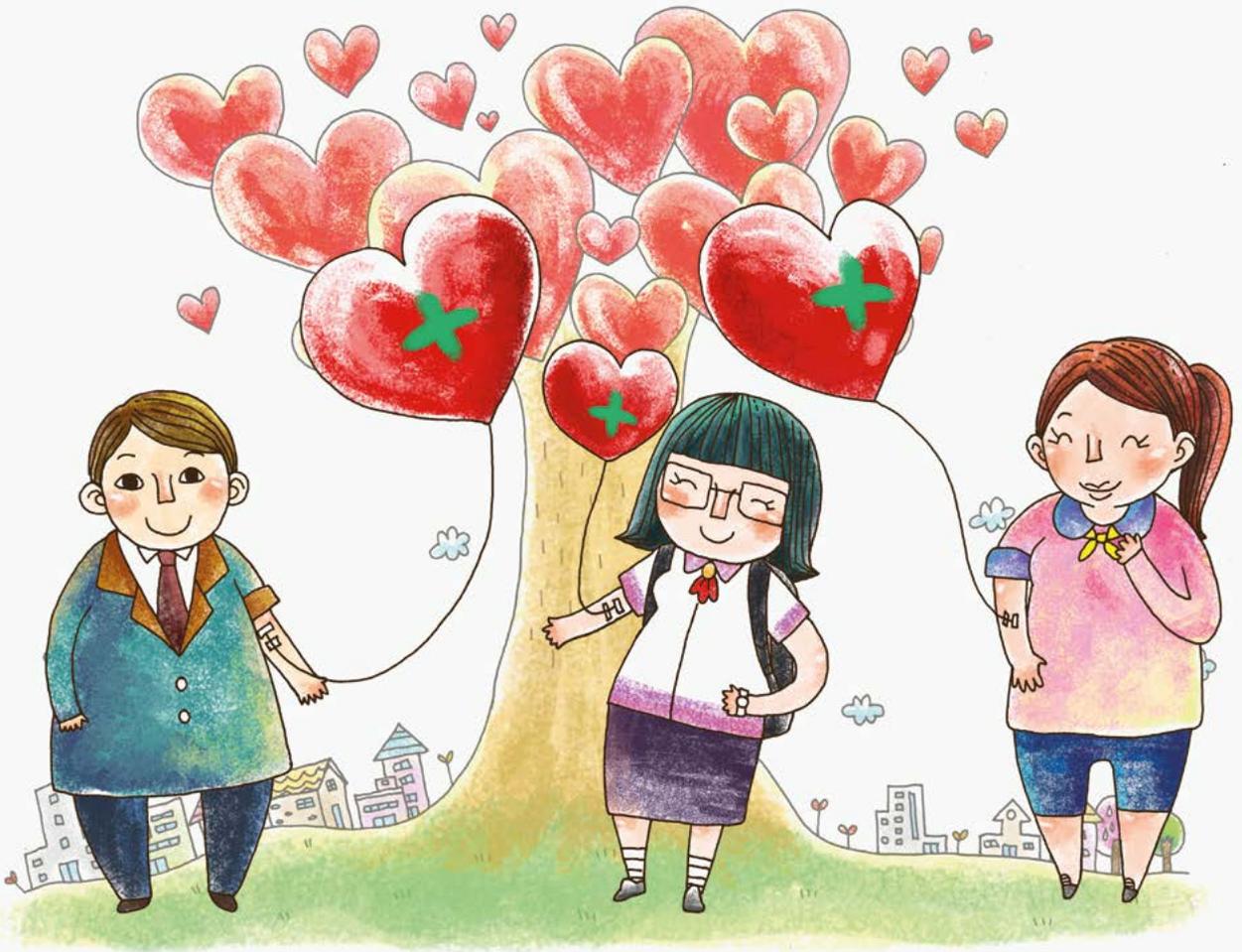
Les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, qui sont riches en protéines végétales, en fibres, en vitamines B et C, en fer, en potassium et en magnésium. Les poissons gras également – sardines, maquereaux, saumon – pour leurs oméga-3.

### *Quels conseils plus précis peut prodiguer un nutritionniste ?*

Ils sont nombreux ! Il est préférable de consommer un fruit frais plutôt que de boire un jus de fruit, qui ne contient plus de fibres alimentaires et est moins riche en vitamines et en antioxydants. Les graines de chia, elles, doivent être en contact avec un liquide pour libérer toutes leurs vertus. Les graines de lin, très intéressantes aussi sur le plan nutritionnel, sont beaucoup mieux assimilées par l'organisme dans leur version blonde ou dorée plutôt que brune. L'alimentation est un domaine dans lequel circulent beaucoup d'idées fausses ou incomplètes. Notre rôle est de délivrer à nos patients des informations précises, validées, et des conseils personnalisés.



# LE SANG, C'EST LA VIE



ON NE LE RÉPÉTERA JAMAIS ASSEZ, DONNER SON SANG SAUVE DES VIES ! CELLES D'ANONYMES, MAIS AUSSI DE PROCHES, MALADES OU ACCIDENTÉS. COUP DE PROJECTEUR SUR UN GESTE DE SOLIDARITÉ IRREMPLAÇABLE, RÉALISÉ SUR LA BASE DU VOLONTARIAT.

Chaque jour, 10 000 dons de sang sont nécessaires pour soigner un million de patients. À eux seuls, ces chiffres communiqués par l'Établissement français du sang (EFS), seul opérateur à pouvoir assurer le prélèvement de sang en France, suffisent à prendre conscience de l'importance du don de sang.

## ► Un geste de solidarité

Chacun peut avoir besoin de sang, à un moment ou à un autre de sa vie. Soi-même, sa famille, ses amis... D'où l'intérêt de donner.

En 2016, près de 1,6 million de personnes, dont plus de 272 000 nouveaux donateurs, se sont prêtées à ce geste de solidarité d'une importance capitale, qu'il est nécessaire de réitérer régulièrement. Et pour cause, le système français repose sur l'autosuffisance en produits sanguins (leur importation n'est envisageable que si les besoins de transfusion l'exigent, et doit recevoir l'autorisation de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé).

Les stocks doivent être sans cesse renouvelés compte tenu de la durée de vie limitée des produits sanguins (5 jours pour les plaquettes, 42 jours pour les globules rouges) et du caractère irremplaçable du sang humain – il n'existe aucun produit capable de s'y substituer !

# 45 MINUTES, TOP CHRONO

**Facile et rapide, un don de sang ne dure que 45 minutes.**



## L'accueil

Un agent de l'EFS accueille le donneur, enregistre son dossier et lui remet un questionnaire prédon.



## L'entretien prédon

Le questionnaire est étudié lors d'un entretien confidentiel avec un médecin ou un(e) infirmier(e) spécialement habilité(e).

Il permet d'apprécier l'aptitude du candidat à donner son sang, en abordant notamment son état de santé, ses antécédents médicaux, chirurgicaux et familiaux et ses habitudes de vie.



## Le prélèvement

Un(e) infirmier(e) prélève le sang du donneur. Cette étape ne dure que 10 minutes environ pour un don de sang total.



## La collation

Durant une vingtaine de minutes, le donneur se restaure et s'hydrate. Cette collation est essentielle pour une bonne récupération.

**Pour trouver une collecte :**  
[dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr) > où donner

## ► Tous donneurs de 18 à 70 ans

Chaque année, l'EFS organise donc 40 000 collectes mobiles dans toute la France (en entreprise, sur les campus universitaires, en mairie, etc.), en complément de ses 128 sites de prélèvement, ouverts, pour la plupart, 6 jours sur 7. Toute personne<sup>(1)</sup> âgée de 18 à 70 ans, de plus de 50 kg, peut s'y rendre pour donner son sang. Si tous les donneurs sont accueillis les bras ouverts, ceux de groupe O sont tout particulièrement recherchés, car leurs globules rouges peuvent être transfusés à un très grand nombre de patients<sup>(2)</sup>.

Sur place, un don de sang ne dure que 45 petites minutes (voir encadré). Chaque poche prélevée et les tubes échantillons correspondants sont enregistrés et assortis d'un code-barres, afin de garantir une parfaite traçabilité tout au long de la chaîne transfusionnelle.

## ► Globules rouges, plaquettes et plasma

À partir du sang prélevé, les globules blancs sont filtrés et trois composants sont récupérés, séparés puis stockés : les globules rouges, les plaquettes et le plasma (la partie liquide, qui constitue 55 % du volume sanguin). Chacun a des vertus bien spécifiques. Les concentrés de globules rouges permettent de soigner les anémies, qu'elles soient d'origine médicale, chirurgicale ou obstétricale. La transfusion de plaquettes évite, quant à elle, les risques d'hémorragie chez les personnes en aplasie, dont la maladie (leucémies, lymphomes) ou le traitement lourd (chimiothérapie, radiothérapie) empêche la fabrication de cellules sanguines par la moelle osseuse. Enfin, le plasma est administré, soit par transfusion, soit par médicaments, lors d'hémorragies importantes ou en cas de troubles de la coagulation ou de déficit immunitaire grave.

À côté de ce don de sang dit « total », il existe des prélèvements par aphérèse, une technique reposant sur la séparation de cellules. Ils permettent d'obtenir davantage de plaquettes et de plasma, tout en laissant au donneur ses globules rouges. Plus long, ce type de don est généralement proposé aux donneurs réguliers.

## ► Zéro profit avec le sang

Ce n'est qu'après cette préparation que les échantillons sont analysés. Virologie, sérologie, immunologie, numération sanguine, tout est étudié ! Et si une anomalie apparaît, la poche est immédiatement détruite et le donneur prévenu par courrier. Le produit sanguin est ensuite distribué aux établissements de santé

(hôpital, etc.) qui en font la demande. Il est impossible de faire des profits avec le sang et les produits sanguins : le tarif d'une poche de sang est fixé par l'État et correspond aux frais générés par sa collecte, sa préparation, sa qualification biologique et sa distribution. Avant toute transfusion, un dernier test est effectué pour éviter tout risque d'incompatibilité donneur/receveur. Seul l'EFS connaît l'identité du donneur et du receveur. /

*(1) Attention toutefois, certaines contre-indications existent : en particulier, il ne faut pas avoir eu de soins dentaires dans les dernières 24 heures, d'extraction dentaire et de traitement antibiotique dans les 7 derniers jours, ou d'épisode infectieux dans les 2 dernières semaines.*

*(2) Il existe 8 groupes sanguins (A+, A-, B+, B-, AB+, AB-, O+ et O-). En cas de transfusion, il est important d'avoir toujours sur soi sa carte de groupe sanguin.*

## DONNER SON SANG POUR...

### ► Les personnes atteintes d'une maladie du sang

Appelées hémopathies, les maladies du sang (anémie, hémophilie, etc.) sont dues à un dysfonctionnement dans la production du sang. Elles obligent certains patients à recevoir des transfusions sanguines tout au long de leur vie.

### ► Les personnes atteintes d'un cancer

Si elles détruisent les cellules cancéreuses, les chimiothérapies affectent également les cellules sanguines saines, notamment les plaquettes, ainsi que leur fabrication par la moelle osseuse. La transfusion sanguine permet de compenser ces effets.

### ► Les personnes accidentées

Une personne blessée dans un accident de voiture, par exemple, peut perdre beaucoup de sang. Il lui faut recevoir en urgence des globules rouges, du plasma et des plaquettes pour compenser les pertes sanguines.

### ► Les femmes lors d'un accouchement ou les patients en salle d'opération

Les accouchements et les opérations chirurgicales peuvent donner lieu à des hémorragies plus ou moins sévères, qui nécessitent la transfusion de produits sanguins.

# TÉLÉCONSULTATION UN MÉDECIN À TOUT INSTANT



CONSULTER UN MÉDECIN À DISTANCE EST DÉSORMAIS POSSIBLE GRÂCE AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES. VOTRE ESPACE CLIENT, SUR ALLIANZ.FR, VOUS DONNE ACCÈS À CE NOUVEAU SERVICE. ULTRA-PRATIQUE.

Besoin d'un avis médical rapide alors que vos médecins – généralistes ou spécialistes – sont en vacances, que vous êtes loin de chez vous, que vous ne pouvez pas vous déplacer ou que vous habitez en plein désert médical ? Grâce aux nouvelles technologies, une solution a été mise en place aujourd'hui ! Il s'agit de la téléconsultation, par téléphone, chat ou visioconférence.

## 24 H/24 ET 7 J/7

Allianz vous propose ce nouveau service, simple et pratique, en s'appuyant sur le partenariat de Santéclair avec la plateforme MesDocteurs.com. Pour entrer en relation à distance avec un généraliste ou un spécialiste, il vous suffit désormais d'accéder, à partir de votre Espace Client allianz.fr, à la page d'accueil de l'outil Santéclair de recherche des professionnels de santé.

La téléconsultation est accessible 24 h/24 et 7 j/7, sans reste à charge ni avance de frais (dans la limite de cinq consultations par année d'assurance et par bénéficiaire). Elle peut aboutir à la délivrance d'une ordonnance, avec envoi, si vous le souhaitez, d'un rapport à votre médecin traitant.

## DIAGNOSTIC ET PRÉCONISATION

Attention, la téléconsultation ne doit pas être confondue avec un service d'urgence : elle ne permet en aucun cas la délivrance d'arrêt de travail ni même de certificat médical sportif, ou encore le renouvellement d'une ordonnance

« complexe », comme celles relatives aux affections de longue durée ! Ses objectifs sont l'établissement d'un diagnostic médical et la préconisation d'une conduite à suivre, médicamenteuse ou non.

En matière de confidentialité, la téléconsultation est entièrement sécurisée. Dispensée par des praticiens inscrits à l'ordre des médecins, elle est protégée par le secret médical et fait l'objet d'une autorisation de l'Agence régionale de santé (ARS) Île-de-France. Le compte rendu de la consultation et l'ordonnance sont confiés à un hébergeur de données de santé agréé. Enfin, conformément à la réglementation, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des informations vous concernant. /

## L'ÉLARGISSEMENT DE VOS DEMANDES DE REMBOURSEMENT

Autre nouveauté dans votre Espace Client : la fin des restrictions pour vos demandes de remboursement ! Jusqu'à présent, sur allianz.fr et Mon Allianz mobile, vous pouviez demander uniquement le remboursement de vos soins non remboursés par la Sécurité sociale. Désormais, vous pouvez transmettre toutes vos demandes de remboursement de soins, qu'ils soient remboursés ou non par la Sécurité sociale. Le délai de la prise en charge est de 72 heures, hors délais interbancaires de 3 à 4 jours.



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.



## Le professeur Kroemer, grand gagnant du Prix ADPS 2017 de la recherche sur la prévention du vieillissement

Remis chaque année depuis 2012, le Prix ADPS de la recherche sur la prévention du vieillissement est revenu en 2017 à Guido Kroemer, professeur d'immunologie à la faculté de médecine Paris-Descartes et directeur de l'unité de recherche « Apoptose, cancer et immunité » à l'Inserm. D'un montant de 15 000 €, il récompense ses travaux sur l'autophagie, un processus de nettoyage dans la cellule. Pour le professeur Kroemer, la stimulation de l'autophagie par des molécules naturelles capables de mimer la restriction calorique améliore la santé et prolonge l'espérance de vie chez l'animal. Chez l'homme, des études ont montré que la consommation de ces molécules réduit le risque de maladie cardiovasculaire. Le professeur Kroemer et ses équipes cherchent donc à identifier d'autres molécules et à caractériser leurs effets bénéfiques sur le métabolisme, la santé cardio-vasculaire, le cancer et d'autres maladies liées à l'âge.

## ACIAH au secours des malvoyants



L'ADPS soutient l'association ACIAH (Accessibilité, communication, information, accompagnement du handicap), qui est à l'origine d'AccessDV Linux, un système informatique gratuit

destiné à simplifier la vie des déficients visuels. Une fois installé sur leur ordinateur, il leur propose de nombreux outils permettant de compenser leur handicap, dont une loupe pouvant grossir jusqu'à 24 fois, un lecteur d'écran, une messagerie vocalisée pour les guider dans la rédaction de messages, ou encore une machine à lire qui reconnaît les caractères d'un texte scanné, les met à l'écran, les lit tout haut et peut même les envoyer sur une imprimante braille.

Plus d'informations sur <https://accessdvlinux.fr>



## « Le bio et ses bienfaits »

Échos Santé inaugure une nouvelle rubrique dans laquelle les membres de l'ADPS ont la parole.

Pour l'inaugurer, **Bruno Trillard, agriculteur et éleveur à Rougé (Loire-Atlantique), et délégué régional adjoint ADPS Pays de la Loire, nous parle de l'agriculture bio.**



« Nous sommes des "consomm'acteurs" de notre planète et par conséquent de notre santé. L'agriculture biologique est la solution, elle peut aider à diminuer les dépenses de santé. Une agriculture sans produits chimiques est obligatoire afin de préserver notre air, notre sol et la santé de nos enfants. L'agriculture bio se veut une approche concrète et cohérente à ces problèmes. Les agriculteurs ont le souci du bien-être de la planète et de ses habitants. Ils s'emploient au quotidien et partout dans le monde à nourrir les populations de la manière la plus satisfaisante. La terre ne nous appartient pas, nous l'empruntons à nos enfants. »

**Bruno Trillard**



# 109 POUR DU SANG NEUF !

Inter-  
view



**Soutenue par l'ADPS d'Alsace, représentée par Alain Bertrand et Bernard Genreau, l'association 109, implantée à Strasbourg, informe et rassure les personnes atteintes d'une maladie du sang nécessitant une greffe de moelle osseuse, ainsi que leurs familles. Rencontre avec son vice-président, Pierre Freyisen.**

## COMMENT EST NÉE L'ASSOCIATION 109 ?

**PIERRE FREYEISEN :** D'un constat de notre président, Vincent Kandel. Lorsqu'on lui a diagnostiqué une leucémie réclamant une greffe de moelle osseuse, il s'est trouvé confronté à de nombreuses questions. Or, dans le Grand Est, il n'existait aucune association susceptible de l'informer. Avec le docteur Lioure, médecin greffeur à l'hôpital de Haute-pierre, à Strasbourg, il a eu l'idée de créer une association qui fasse le lien entre les greffés et les futurs greffés. 109 a vu le jour en 2012 et regroupe actuellement environ 70 membres.

## EN QUOI LES ÉCHANGES ENTRE ANCIENS ET FUTURS GREFFÉS SONT-ILS IMPORTANTS ?

**P. F. :** L'association est là pour rassurer les futurs greffés et leur entourage, qui souffre aussi énormément. Elle leur prouve par l'exemple qu'on peut vaincre la maladie. Le médecin a un discours très technique, alors que le nôtre se veut humain, réconfortant. La maladie fait peur, et il faut du courage pour venir en parler. Nous sommes là pour faciliter le dialogue.

## 109 FAIT LA PROMOTION DU DON DE MOELLE OSSEUSE. QUELS SONT LES MALADES À EN AVOIR BESOIN ?

**P. F. :** La moelle osseuse est notre usine à fabriquer le sang. Les cancers du sang surviennent lorsqu'elle dysfonctionne, affectant la matière première que sont les cellules souches. Aujourd'hui, il existe 29 millions d'inscrits, dont un peu plus de 270 000 en France, dans l'un des 100 registres de donneurs dans le monde. À titre de com-

paraison, ils sont 7 millions en Allemagne. Cet écart s'explique par le manque d'information, ce que nous essayons d'améliorer. Nous militons aussi pour le don de sang, car la maladie et les chimiothérapies qui précèdent une greffe nécessitent de nombreuses transfusions sanguines.

## QUE VOUS APPORTE LE SOUTIEN DE L'ADPS ?

**P. F. :** Les aides financières de l'ADPS sont essentielles. Elles nous ont permis d'acheter du matériel – stand, totems, etc. – pour mener nos actions d'information, que ce soit dans le cadre des collectes de l'Établissement français du sang ou dans la rue, où nous distribuons des flyers. Nous en avons déjà mené à Mulhouse, Colmar et Haguenau, et nous serons bientôt à Sélestat.

**Plus d'informations en écrivant à :**  
[contacts@109-sangneuf.fr](mailto:contacts@109-sangneuf.fr) ou sur la page Facebook [sangneuf.109](https://www.facebook.com/sangneuf.109).

## QUI PEUT DEVENIR DONNEUR DE MOELLE OSSEUSE ?

Il faut être en parfaite santé et avoir entre 18 et 50 ans compris pour s'inscrire (même si on peut donner jusqu'à 60 ans) ; se soumettre à un entretien médical sur ses antécédents médicaux et son mode de vie ; s'engager à rester joignable et se rendre disponible pour les examens médicaux.

**Plus d'informations sur [dondemoelleosseuse.fr](http://dondemoelleosseuse.fr)**

Mars Bleu

# L'ADPS se mobilise contre le cancer colorectal

En mars 2018, l'ADPS s'est engagée pour la prévention du cancer colorectal dans le cadre de l'opération Mars Bleu.

*Retour en images sur une mobilisation d'envergure !*



À l'instar d'Octobre Rose pour le cancer du sein, Mars Bleu vise à sensibiliser la population à l'importance du dépistage du cancer colorectal, 2<sup>e</sup> cancer le plus meurtrier en France avec 18 000 décès par an. Détecté à un stade précoce, il se guérit dans 90 % des cas.

## ► Une mobilisation générale

En mars 2018, l'ADPS s'est mobilisée aux côtés des Comités départementaux de la Ligue contre le cancer et a participé à des actions de sensibilisation et d'information partout en France. En tout, l'ADPS a soutenu, voire organisé, 37 manifestations, dans une ambiance chaleureuse mais néanmoins engagée : conférences, événements sportifs (marche nordique, etc.), campagnes de presse, émissions de radio, chasse aux œufs, cinéma géant dans une piscine, théâtre, etc. En plus d'inciter au dépistage, il s'agissait de lancer des appels à soutenir la recherche. Grâce à elle, un nouveau test lancé en 2015 a permis de réduire la mortalité du cancer colorectal.

Plus d'informations sur [adps-sante.fr](http://adps-sante.fr), rubrique "nos actions solidaires/nos actions sociales".



## DÉPISTAGE, MODE D'EMPLOI

Recommandé dès 50 ans et jusqu'à 74 ans, le dépistage du cancer colorectal est gratuit. Il consiste en un test de recherche de sang non visible à l'œil nu sur un échantillon de selle. Pour effectuer le prélèvement et l'envoi dans un centre d'analyse, votre médecin vous remet un kit.

# LES NOUVEAUX SERVICES en pharmacie

fiche  
Santé

**FACE AU VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION ET À L'AUGMENTATION DES MALADIES CHRONIQUES, LES PHARMACIENS VOIENT LEUR RÔLE DE PARTENAIRE SANTÉ SE RENFORCER. COUP DE PROJECTEUR SUR LES NOUVEAUX SERVICES PROPOSÉS EN OFFICINE.**



## **L'accompagnement de malades chroniques**

Bien informés, les patients observent mieux leurs traitements. C'est pourquoi les pouvoirs publics ont reconnu au pharmacien une mission d'accompagnement pharmaceutique de certains patients bénéficiant de prescriptions (ils n'ont aucuns frais à avancer, le pharmacien étant rémunéré directement par l'Assurance maladie).

### ▶ **LES ASTHMATIQUES**

Un asthme mal contrôlé entraîne plus de deux traitements de crise par semaine. Grâce à ce nouveau mode d'accompagnement, les patients bénéficient d'au moins deux entretiens par an avec leur pharmacien. L'objectif : les aider à identifier les facteurs déclenchants ou aggravants, à mieux maîtriser leur dispositif d'inhalation et à suivre l'évolution de la maladie.

### ▶ **LES PATIENTS SOUS ANTICOAGULANTS ORAUX**

Les traitements anticoagulants oraux (Antivivamines K - Anticoagulants Oraux Directs) nécessitent des précautions importantes (notamment en raison du risque hémorragique élevé en cas de surdosage et du risque thromboembolique en cas de sous-dosage). Là aussi, au moins deux entretiens avec son pharmacien la première année du traitement permettent de disposer de conseils essentiels.

### ▶ **LES PERSONNES ÂGÉES POLYMÉDIQUÉES**

Associée à l'augmentation des pathologies à partir d'un certain âge, la polymédication peut comporter des risques. Ainsi, les accidents iatrogéniques (causés par un traitement médical) sont responsables d'environ 7 500 décès par an et de 3,4 % des hospitalisations chez les 65 ans et plus. À travers deux ou trois entretiens par an, en coordination avec le médecin traitant, le pharmacien apporte plus de sécurité, des conseils et un meilleur suivi des prescriptions médicamenteuses.

### **La réalisation de tests rapides**

Le pharmacien est habilité à réaliser, dans un espace de confidentialité, trois tests de dépistage ayant un caractère d'orientation diagnostique. Avec le consentement du patient, il peut en adresser le résultat au médecin traitant, qui décidera d'un examen de biologie médicale pour confirmation.

### ▶ **LA GLYCÉMIE**

Ce test est réalisé dans le cadre d'une campagne de prévention du diabète et permet de repérer une glycémie anormale.

### ▶ **LES ANGINES À STREPTOCOQUE DU GROUPE A**

Sur la base d'un prélèvement dans le fond de la gorge, ce test oropharyngé sert à

repérer une angine bactérienne et à mieux orienter le traitement de manière à éviter une prise d'antibiotiques inutile.

### ▶ **LA GRIPPE**

Gros rhume ou grippe ? Ce test permet, dès l'apparition des premiers symptômes, d'orienter au mieux le diagnostic.

### **La vaccination contre la grippe**

Expérimentée en 2017-2018, la vaccination antigrippale en pharmacie a été un succès, avec plus de 159 000 personnes vaccinées. Elle devrait être étendue pour la campagne 2018-2019 et sera généralisée dès 2019 à toutes les pharmacies, sous réserve qu'elles remplissent certaines conditions (formation, locaux adaptés...). Cette vaccination en officine est limitée aux adultes chez qui le vaccin est recommandé : personnes de 65 ans et plus, en ALD, obèses...

### **Un partenariat avec les pharmacies Alpha**

Ces nouveaux services sont notamment pratiqués dans le réseau de pharmaciens indépendants Alpha, partenaire d'Allianz.

▶ Plus d'informations sur [alpha-pharmacie.fr](http://alpha-pharmacie.fr)