

échos Santé

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



67
AUTOMNE 2018

FAUT-IL CRAINDRE LES NANO- PARTICULES ?



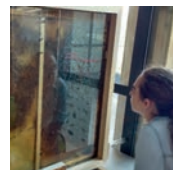
06

AVC,
la course
contre la montre



08

Surpoids et insomnie :
et si vous changiez vos
comportements ?



10

Une ruche
pour les enfants
malades

ÉDITO

Invisibles à l'œil nu, les nanoparticules n'en font pas moins partie intégrante de notre quotidien. On les retrouve dans nos ordinateurs et téléphones mobiles, les cosmétiques, les médicaments, dans certains aliments, sous forme d'additifs et de colorants... Pour autant, sont-elles sans danger pour la santé ? Pour le savoir, *Échos Santé* a plongé dans le monde de l'infiniment petit.

Autre sujet d'inquiétude : les accidents vasculaires cérébraux (AVC), qui touchent chaque année 150 000 personnes en France. De quoi s'agit-il ? Quels sont les signes qui doivent alerter ?

Qui appeler ? Comment éviter les complications ? Votre magazine vous apporte des réponses. Enfin, l'hiver approche et on ne saurait trop recommander aux bénéficiaires de la Protection universelle maladie, c'est-à-dire les personnes travaillant ou résidant en France de manière stable et régulière et qui ne relèvent d'aucune couverture maladie obligatoire, de créer ou mettre à jour leur dossier auprès de leur CPAM pour une prise en charge de leurs frais de santé.

VERS UNE DIMINUTION DE L'UTILISATION DES CHIMIOTHÉRAPIES ?

Tendance

Plusieurs études concluent que la chimiothérapie pourrait, dans certains cas de cancer, être évitée ou remplacée par des médicaments novateurs.



Considérée comme l'un des piliers du traitement contre le cancer, la chimiothérapie en traitement principal ou en complément d'une opération ou d'une radiothérapie n'en entraîne pas moins des effets indésirables. Ceux-ci sont variables suivant les médicaments, comme des nausées, des vomissements ou une chute des cheveux.

Selon plusieurs études présentées lors du dernier American Society of Clinical Oncology (ASCO), elle pourrait cependant ne plus être indiquée dans différents types de cancer. Dans le cas du cancer du sein, une étude menée auprès de plus de 10 000 femmes a montré qu'effectuer un test génétique sur la tumeur permettrait de diminuer le recours à la chimiothérapie. Ainsi, 70 % des femmes atteintes d'un cancer du sein pourraient bénéficier de traitements hormonaux plutôt que de chimiothérapie.

S'agissant du cancer du poumon, l'immunothérapie, qui aide le système immunitaire du patient à détecter et attaquer les cellules tumorales, se révélerait dans certains cas plus efficace que la chimiothérapie, avec également moins d'effets secondaires. /

telex...

/ Un patient hospitalisé sur vingt ressortirait de l'hôpital avec une infection nosocomiale, selon l'agence Santé publique France. Les plus fréquentes sont les infections urinaires, suivies des infections situées au niveau de la zone opérée, des infections respiratoires et des infections du sang.

/ Déjà accusée de favoriser les maladies cardio-vasculaires, une consommation excessive de sel pourrait provoquer des troubles neurologiques. C'est la conclusion à laquelle sont parvenus des chercheurs de l'université Cornell de New York après avoir constaté un état de démence chez des souris soumises à un régime hypersalé depuis plusieurs mois. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande, pour un adulte, de consommer moins de 5 grammes de sel par jour.

/ Grâce à des chercheurs suédois, on peut désormais faire la grasse matinée le week-end sans culpabiliser lorsque l'on a enchaîné les nuits courtes durant la semaine. Ce sommeil « de rattrapage » permettrait en effet d'éviter les différents troubles liés au manque de sommeil, comme la dépression.

▶ UNE NOUVELLE MÂCHOIRE GRÂCE À LA 3D

Soins

L'impression 3D continue à faire des adeptes en chirurgie ! Elle vient de permettre à des médecins de l'hôpital de la Croix-Rousse, à Lyon, de reconstruire la mâchoire d'une patiente de 72 ans qui avait été nécrosée à la suite d'une radiothérapie. Pour ce faire, ils lui ont retiré le péroné, un os proche du tibia, à partir duquel ils ont façonné un bas de mâchoire. Sa mandibule et le péroné avaient été préalablement scannés afin de simuler les lieux d'implantation des morceaux d'os et de modéliser la reconstruction. L'assemblage de la mâchoire n'a duré que 30 minutes, contre deux heures habituellement. /

▶ DES PROGRÈS DANS LE TRAITEMENT DU CANCER DU PANCRÉAS

En France, 11 300 nouveaux cas de cancer du pancréas sont recensés chaque année. La survie des patients semble augmenter grâce à une nouvelle polychimiothérapie appelée le Folfirinox. Ce traitement administré chez les patients opérés permet d'accroître de presque 20 mois la survie comparativement au traitement de référence, la Gemcitabine. /



Découv

En chiffre
9594

Entre 2005 et 2016, c'est le nombre de personnes ayant été hospitalisées après avoir contracté la maladie de Lyme, selon Santé publique France. Transmise par les tiques, cette infection se traduit par l'apparition, dans les 30 jours suivant la piqûre habituellement, d'une plaque rouge et ronde à l'endroit visé. En cas de diagnostic et de traitement tardifs, des manifestations neurologiques, articulaires, voire cardiaques ou ophtalmiques peuvent survenir. Il faut donc prendre des précautions lors des promenades dans la nature pour éviter l'exposition aux tiques : porter des vêtements couvrants et ajustés au niveau des jambes et des bras et bien inspecter la peau au retour de celles-ci.



QUAND LA MUSIQUE EST BONNE

Étude après étude, les effets de la musique sur le cerveau se font jour. Selon de récentes découvertes, la musique modifierait les processus biochimiques du cerveau, renforçant ainsi la plasticité cérébrale. Conséquences : la musique a des effets sociocognitifs, bénéfiques à l'appréhension du langage et de la lecture. Dans *Le Monde*, Isabelle Peretz, professeure en neuropsychologie à Montréal, explique que « l'apprentissage de la musique sculpte le cerveau par différents mécanismes physiologiques, en termes de densité de neurones et de connexion entre eux, via les axones ». Certaines études concluent même que le QI d'enfants pratiquant un instrument de musique se développe plus rapidement. Il en va de même des relations sociales et de la motricité. Chez les personnes âgées, la musique a aussi des bienfaits, car elle réveille la mémoire et les émotions. /

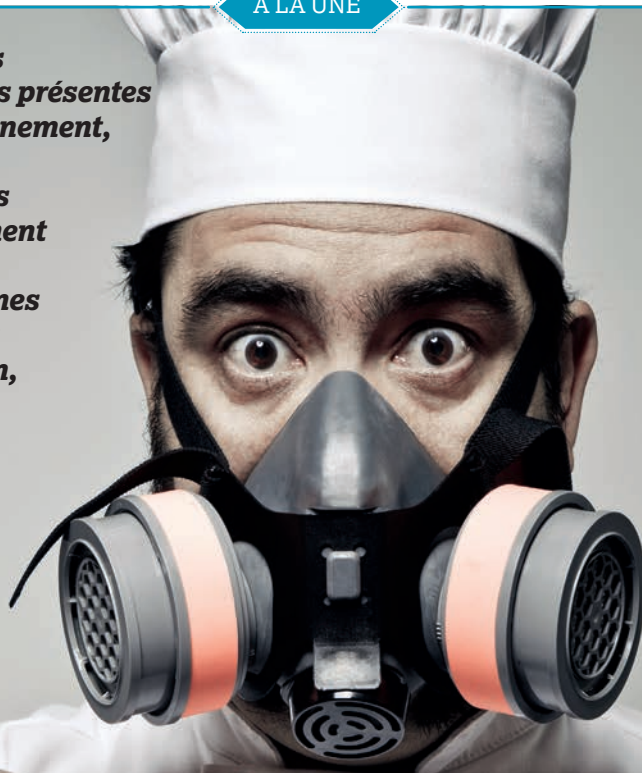
DE NOMBREUX JEUNES SONT ACCROS AU PORNO

Le saviez-vous ?

Chez les 14-24 ans, 9 % regardent des films à caractère pornographique une ou plusieurs fois par jour, et 12 % déclarent le faire une ou plusieurs fois par semaine. C'est ce qui ressort d'une étude réalisée par le Fonds actions addictions, la Fondation pour l'innovation politique et la Fondation Gabriel-Péri. Ces chiffres s'expliqueraient par l'accessibilité de tels contenus sur internet, notamment depuis un simple smartphone. Les auteurs pointent les risques d'une telle consommation, comme la vision faussée des rapports sexuels. /

Les nanoparticules sont désormais très présentes dans notre environnement, mais leurs effets sur nos organismes sont encore largement méconnus.

À l'heure où certaines vont être interdites dans l'alimentation, Échos Santé fait le point.



Faut-il craindre les nanoparticules ?

► Le monde de l'infiniment petit

Une nanoparticule mesure 1 à 100 nanomètres. Un nanomètre (nm) est égal à un milliardième de mètre. Par comparaison, le rapport entre un mètre et un nanomètre est le même que celui existant entre le diamètre de la terre et celui d'une bille. L'une des « particularités » de ces particules est de posséder des propriétés qui intéressent fortement les industriels. Transformé en nanoparticules, ce que la science sait faire depuis une vingtaine d'années déjà, l'argent devient antibactérien, l'or catalyseur, certains isolants conducteurs, etc. Ces comportements typiques des nanomatériaux peuvent également être observés à des tailles largement supérieures à 100 nanomètres. Par ailleurs, ces propriétés – et la toxicité éventuelle des nanoparticules sur l'organisme humain – vont dépendre de multiples paramètres : taille de la nanoparticule, forme, état d'agglomération...

► Où trouve-t-on des nanoparticules ?

Il existe des nanoparticules à l'état naturel – fumées des feux de forêt, vents de sable, pollens, cendres de volcan... Elles sont présentes également dans les gaz d'échappement et fumées d'usine. Au niveau industriel, elles ont été utilisées dans un premier temps pour miniaturiser nos téléphones mobiles et ordinateurs. Aujourd'hui, les nanomatériaux sont employés dans toutes sortes d'applications. Le « noir de carbone nano » augmente la durée de vie des pneumatiques et réduit les émissions de CO₂. Dans l'agriculture, la silice nano améliore l'homogénéité des intrants (produits ajoutés dans le sol pour améliorer le rendement des cultures) et les rend plus faciles à épandre. Cette dernière est également utilisée dans le sucre, le sel et la farine pour les rendre plus fluides. Légers et résistants, les nanotubes de carbone entrent dans la composition des raquettes et des vélos. On trouve

également des nanoparticules dans les cosmétiques, en particulier comme filtres UV, dans les médicaments et même dans les confiseries, gâteaux et assaisonnements, sous forme d'additifs et de colorants, à l'effet purement esthétique.

► Quels dangers pour l'homme et l'environnement ?

Ce que l'on sait, c'est que la taille infime des nanoparticules favorise leur pénétration dans l'organisme, par inhalation, ingestion, pénétration cutanée, puis le franchissement des barrières biologiques – de l'intestin ou des poumons vers le sang, du sang vers le cerveau, etc. Les travaux récents d'une équipe de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) montrent par ailleurs une baisse des défenses immunitaires et l'apparition de lésions précancéreuses chez des rats exposés au même dioxyde de titane que celui utilisé comme colorant dans les

Regard
d'expert



Francelyne Marano,
professeur émérite
en toxicologie et en biologie⁽¹⁾

GARE AUX EFFETS SECONDAIRES !

Les nanoparticules se cachent parfois dans des produits présentés comme améliorant notre confort, notre bien-être, voire notre santé. Les vêtements antibactériens contiennent ainsi du nanoargent, qui peut partir rapidement au lavage. Peut-il compromettre, de par sa fonction biocide, l'efficacité des stations de traitement des eaux, qui fonctionnent avec des bactéries ? Là encore, la question est posée. Elle fait partie des nombreuses interrogations que suscitent auprès des scientifiques les nanoparticules.

aliments. Toutefois, à ce jour, comme le concluait en substance l'Anses en 2014, il est très difficile d'évaluer précisément le risque sanitaire lié à l'utilisation des nanoparticules, au regard notamment de leurs états fluctuants. Le risque environnemental est encore moins bien évalué. Mais de nombreuses questions méritent d'être posées. Quel est l'impact, par exemple, sur l'écosystème marin, et notamment les fragiles coraux, du dioxyde de titane et de l'oxyde de zinc employés dans les crèmes solaires ?

► Principe de précaution

En attendant que de futures études permettent une mesure plus « fine » des effets des nanoparticules, le principe de précaution s'impose. L'utilisation du dioxyde de titane, aux vertus uniquement esthétiques, devrait être interdite dans l'alimentation d'ici à fin 2018. D'ores et déjà, le consommateur peut éviter de consommer et faire consommer à ses enfants les produits alimentaires qui affichent E171 (dioxine de titane), E551 (dioxyde de silicium) ou E172 (oxyde de fer). Tous les produits qui en contiennent devraient mentionner la présence de nanoparticules, mais très peu le font, en infraction avec la législation en vigueur... /

Que sait-on des dangers des nanoparticules ?

De nombreuses études ont déjà établi une corrélation entre l'inhalation des particules fines et ultrafines non intentionnelles contenues dans l'atmosphère, issues par exemple des gaz d'échappement, notamment du diesel, et les pathologies respiratoires, cardio-vasculaires et neurodégénératives. On sait qu'elles peuvent déclencher des crises d'asthme, déstabiliser les plaques d'athérome des artères, modifier les paramètres du sang, etc. Les recherches sur les nanoparticules manufacturées sont plus récentes. Mais leur capacité à franchir les barrières biologiques et l'importance de leur surface d'interaction avec leur environnement invite à la plus grande prudence.

Que recouvre cette notion de « surface d'interaction » ?

Plus on descend en taille, plus le principe actif d'un produit est efficace. Cette propriété intéresse les industriels. Une crème solaire contenant des nanoparticules est plus efficace dans la protection contre les rayons ultraviolets du soleil. Mais l'effet démultiplicateur et la capacité d'interaction avec son environnement valent également pour le caractère éventuellement nocif d'une nanoparticule. Dans le cadre de leur politique de RSE (Responsabilité sociétale et environnementale), il appartient aux industriels de se poser la question de l'équilibre bénéfices/risques des nanomatériaux qu'ils utilisent dans leurs produits. Quand il s'agit juste de donner un « effet paillettes », attirant l'œil, à des bonbons, on peut s'en dispenser.

Dans quels domaines les nanoparticules peuvent-elles réellement être bénéfiques ?

Le volet médical de leur utilisation semble prometteur. Certains médicaments recourent à des nanovecteurs qui permettent de mieux cibler les cellules malades. Des nanoparticules viennent renforcer l'action de la radiothérapie sur les tissus ciblés tout en préservant les tissus sains. C'est un aspect positif de l'utilisation des nanoparticules.

(1) Professeur émérite à l'université Paris-Diderot, auteur de *Faut-il avoir peur des nanos ?* (Buchet/Chastel) et membre du Haut Conseil de la Santé publique.



AVC, LA COURSE CONTRE LA MONTRE



CHAQUE ANNÉE, EN FRANCE, 150 000 PERSONNES SONT VICTIMES D'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC). POUR EMPÊCHER DES DOMMAGES IRRÉVERSIBLES, IL FAUT AGIR VITE. EXPLICATIONS.

Une paralysie soudaine du visage, une perte subite de la vision d'un œil, des difficultés à parler, ou encore un mal de tête aussi violent qu'inhabituel. Voilà quelques-uns des symptômes possibles en cas d'accident vasculaire cérébral (AVC), première cause de handicap acquis chez l'adulte, troisième cause de décès chez l'homme et deuxième cause de décès chez la femme en France, avec 150 000 victimes chaque année, d'après le ministère de la Santé.

► **Infarctus cérébral et hémorragie cérébrale**

Comme son nom l'indique, un AVC se situe au niveau du cerveau. Il se traduit par l'arrêt brutal de la circulation sanguine : dans 85 % des cas, en raison de la formation d'un caillot sanguin (on parle d'infarctus cérébral ou d'accident ischémique cérébral), et dans les 15 % restants du fait de la rupture d'une artère (il y a alors hémorragie cérébrale ou hémorragie méningée lorsque le sang s'écoule entre les méninges et la voûte crânienne).

L'infarctus cérébral comme l'hémorragie cérébrale sont le résultat de facteurs bien connus. À l'origine de l'infarctus cérébral, on trouve l'hypertension artérielle (qui rigidifie les artères), l'hypercholestérolémie (qui provoque un dépôt de graisses dans les artères), le diabète (qui rétrécit les artères), le tabagisme (qui obstrue les artères), le surpoids ou l'obésité et la sédentarité. Dans l'hémorragie cérébrale sont en cause, là encore, l'hypertension artérielle (dans 75 %

des cas), des traitements anticoagulants (qui favorisent les hémorragies), un traumatisme crânien, des malformations des vaisseaux du cerveau, des maladies du sang ou la prise de toxiques.

► **En attendant les secours**

Dans tous les cas, il faut agir vite, puisque les traitements de désobstruction doivent être administrés dans les 4 heures suivant l'AVC pour en limiter les séquelles. Selon la formule consacrée par le corps médical, « le temps, c'est du cerveau » ! Premier réflexe à avoir, si vous subissez un AVC ou que vous en êtes témoin : appeler immédiatement le 15 (Samu). Cela vaut même lorsque les symptômes ont disparu spontanément : on est là face à un accident ischémique transitoire (AIT), qu'il ne faut pas confondre avec un simple malaise, car il est annonciateur d'un AVC. En attendant les secours, il faut allonger la victime en plaçant un oreiller sous sa tête, noter l'heure d'apparition des symptômes et rassembler les ordonnances et les résultats des dernières prises de sang. La personne atteinte d'un AVC ne doit ni boire ni manger, car elle peut avoir des problèmes de déglutition, ni prendre de médicament ou subir d'injection, pas même d'un traitement habituel.

► **Des traitements d'urgence**

Une fois transporté dans un établissement de santé, idéalement dans une unité neuro-vasculaire (il en existe 135 en France, ouvertes 24 h/24 et 7 j/7, avec un plateau technique adapté), le patient passera une imagerie du cerveau (IRM ou scanner) afin d'identifier le type d'AVC dont il est victime. Le choix du traitement en dépendra.

En cas d'infarctus cérébral, ce dernier peut consister en une thrombolyse, soit l'injection par voie veineuse d'un médicament pour dissoudre le caillot bouchant l'artère. Des traitements médicamenteux (antiagrégants plaquettaires ou anticoagulants) peuvent également être donnés contre la formation ou le grossissement des caillots. En cas d'hémorragie cérébrale, les soins consistent à contrôler la tension artérielle pour éviter tout risque de nouveau saignement ou d'extension de l'hématome. Ce dernier nécessite, dans certains cas, une intervention chirurgicale.

► **Éviter les complications**

En France, d'après le ministère de la Santé, 500 000 personnes vivent avec des séquelles d'AVC plus ou moins

LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

D'apparition soudaine, les signes d'un AVC les plus fréquents sont :



Une déformation de la bouche

Lorsque le sourire d'une personne n'est pas symétrique, par exemple.



Une faiblesse d'un côté du corps, bras ou jambe

Lorsque la personne à qui on a demandé de lever les deux bras, par exemple, ne parvient pas à lever ou à maintenir en hauteur un de ses bras (il retombe).



Des troubles de la parole

Par exemple, lorsque la personne à qui on a demandé de répéter une phrase a des difficultés à parler et à comprendre.

Ces trois signes peuvent être accompagnés de **troubles de l'équilibre**, de **maux de tête intenses** ou d'une **baisse de la vision** (perte de la vision d'un œil ou vision double).

Dans tous les cas, il faut appeler immédiatement le 15 (Samu).

sévères : difficultés à marcher, à parler, à saisir des objets, troubles de l'attention, problèmes de mémoire... Dans bien des cas, outre le traitement, des séances de kinésithérapie et d'orthophonie sont nécessaires, tout comme la consultation de spécialistes (neurologues, cardiologues, etc.). L'adoption d'une alimentation équilibrée, pour prévenir le surpoids, le diabète et l'hypercholestérolémie, ainsi que l'arrêt du tabac, s'imposent aussi.

Le traitement et les changements de mode de vie ont pour but d'éviter l'apparition de complications cardio-vasculaire (infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque, maladie des artères des jambes) et la survenue d'un nouvel AVC. Car, dans les 5 ans qui suivent un tel accident, le risque de récurrence est élevé (30 à 40 %). /

COMMENT PRÉVENIR L'AVC ?

Selon une étude Interstroke, 10 facteurs de risque sont associés à 90 % du risque d'AVC. Il est toutefois possible d'agir sur chacun d'entre eux :

- Contrôlez votre pression artérielle (l'hypertension artérielle contribue à 40 % au risque d'AVC).
- Supprimez le tabac, qui triple le risque d'AVC.
- Perdez du poids (l'obésité contribue à hauteur de 36 % à l'AVC).
- Pratiquez une activité physique régulière (30 minutes par jour).
- Équilibrez votre alimentation et réduisez le sel, qui augmente la tension artérielle.
- Limitez l'alcool.
- Suivez le traitement prescrit en cas d'affection cardiaque (la fibrillation atriale est le premier facteur de risque d'origine cardiaque).
- Contrôlez votre diabète.
- Réduisez l'exposition au stress.
- Surveillez votre cholestérol.



SURPOIDS ET INSOMNIE

ET SI VOUS CHANGIEZ VOS COMPORTEMENTS ?

LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ONT LE VENT EN POUPE. EN PARTENARIAT AVEC SANTÉCLAIR, ALLIANZ VOUS PROPOSE D'Y RECOURIR DANS DEUX DOMAINES : LA NUTRITION ET LE SOMMEIL.

Nombre de personnes en ont fait l'amère expérience : il n'est pas rare de reprendre du poids après un régime... L'explication tient au fait que, le plus souvent, seuls les symptômes – les kilos en trop – ont été combattus, et non les comportements qui en sont à l'origine. Il en va de même pour les problèmes de sommeil, que rencontrent beaucoup de Français (un sur cinq souffre d'insomnie) et que les somnifères ne font qu'atténuer. Afin d'éviter tout risque de rechute, les thérapies cognitives et comportementales (voir encadré) se proposent de modifier sur le long terme les comportements à risque qui conduisent à de tels troubles.

Cette approche thérapeutique est celle utilisée par deux nouveaux coachings en ligne mis à votre disposition par

Allianz, en partenariat avec Santéclair. L'un concerne votre alimentation, l'autre votre sommeil.

MAIGRIR DURABLEMENT

Assuré par le site de référence Linecoaching.com, le coaching nutrition vous aide à perdre du poids sans régime. Vous suivez, pour cela, un programme personnalisé et renouvelable, défini par un spécialiste : parcours alimentaire pour retrouver des sensations gustatives et maigrir durablement, et parcours sportif sur mesure pour entretenir sa forme. Dans le même temps, des coaches psychologues et nutritionnistes vous accompagnent par mail. À cela s'ajoute un accès à des espaces communautaires (chats de groupe ou d'experts, blog, forums), pour confronter les expériences et obtenir un soutien.

RETROUVER LE SOMMEIL

À suivre sur Therasomnia.com, le coaching sommeil vous permet, quant à lui, de retrouver en trois mois le sommeil naturellement, grâce notamment à l'apprentissage de nouvelles habitudes, de techniques de relaxation et de gestion émotionnelle. Comme pour Linecoaching.com, il repose sur un parcours personnalisé et renouvelable, l'accompagnement de coaches par mail et l'accès à des espaces communautaires.

Linecoaching.com et Therasomnia.com sont accessibles via l'outil Santéclair Géoclar, à la page d'accueil ou depuis les domaines diététicien(ne)s et ostéopathes/chiropracteurs. Ouverts à chaque bénéficiaire, à l'exception des mineurs, ils sont sans reste à charge assuré. /

POSITIVE ATTITUDE

Nées dans les années 1960, les thérapies cognitives et comportementales (TCC) sont indiquées pour soigner les comportements névrotiques, comme les phobies, les troubles obsessionnels compulsifs – les TOC ! – ou encore les dépendances (drogues, nourriture, etc.). Comment ? En ciblant les pensées négatives et les croyances erronées que cultive l'individu sur lui-même et qui sont très souvent à l'origine du mal. Par le biais des TCC, il s'agit de les remplacer par des pensées plus positives, afin d'engendrer de nouveaux comportements.



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 SOUTIEN T 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.

Les entreprises se penchent sur notre cerveau



Le 29 mars dernier, à Chateaubriand, 400 chefs d'entreprise avaient répondu présent à l'invitation de l'Unpacte, une association créée par des commerçants et des entreprises du nord de la Loire-Atlantique dans le but de mettre en relation les acteurs économiques du secteur. Ce fut l'occasion d'une première action interrégionale pour l'ADPS ! En effet, l'ADPS Bretagne et l'ADPS Pays de Loire ont uni leurs forces pour soutenir cet événement, marqué par une

conférence sur le thème des neurosciences et du fonctionnement du cerveau. Un sujet capital aux yeux de l'ADPS, dont la vocation est d'encourager les actions en faveur de notre capital santé. Lors de cette soirée, les deux régions partenaires de l'ADPS ont tenu un stand, où elles ont présenté leurs actions et noué des contacts avec des entreprises spécialisées dans la prévention et l'accompagnement des malades.

À la découverte du fort Boyard

Le 27 juin dernier, plus de 110 personnes en situation de déficience intellectuelle ou de handicap mental ont participé à une croisière autour du fort Boyard et de l'île d'Aix. Elles provenaient d'associations et d'établissements de Charente-Maritime, dont l'institut médico-éducatif (IME) de Breuil-Saint-Ouen. Organisée par l'Association sportive, culturelle et de loisirs (ASCL) de l'Association départementale des parents et amis de personnes handicapées mentales (ADAPEI 17), cette promenade en mer a bénéficié du soutien de l'ADPS Poitou-Charentes et de son délégué régional Thierry Gaillard, ainsi que de la société Inter-Îles et de son directeur Philippe Courcaud.



« La formation est une brique essentielle pour la santé »

Déléguée régionale ADPS Picardie, Corinne Hugon est formatrice accompagnatrice en relations humaines, en activité libérale. Elle nous présente son métier et nous explique l'importance de la formation dans l'équilibre de chacun.



« Destinés aux individus et aux organisations, mes formations et accompagnements portent sur le développement et la reconnaissance des compétences personnelles et professionnelles, l'organisation du travail en équipe, ou encore la conduite de projets collectifs.

Je travaille également à la construction de nouveaux diplômés professionnels pour les métiers émergents, en identifiant les compétences requises et en mettant en lien acteurs professionnels et formateurs.

Dans tous les cas, un constat : se former aide à se construire, à partager et à trouver des réponses, pour soi comme pour une organisation.

Alors oui, en cela, la formation est une brique essentielle pour la santé, aussi bien individuelle que collective ! »

Corinne Hugon



UNE RUCHE POUR LES ENFANTS MALADES

Inter-
view



Rattaché au CHU de Limoges, l'Hôpital de la mère et de l'enfant abrite une école destinée aux enfants hospitalisés. Avec le soutien de l'ADPS Limousin, une ruche y a été installée comme support pédagogique. Retour sur un projet original avec Jean-Pierre Florisse, professeur.

QUELLE EST LA VOCATION D'UNE ÉCOLE COMME LA VÔTRE EN MILIEU HOSPITALIER ?

JEAN-PIERRE FLORISSE : Il s'agit d'une unité d'enseignement et non pas d'une école, car les enfants demeurent inscrits dans leur établissement d'origine. Il en existe dans tous les CHU de France. L'objectif est de permettre aux enfants de poursuivre leur scolarité malgré leur hospitalisation. Même brèves, certaines absences peuvent être néfastes, surtout lorsqu'elles sont répétées, ce que vivent les enfants atteints d'une maladie chronique. Notre démarche est de faire en sorte qu'il y ait le moins de conséquences sur la scolarité.

COMBIEN D'ENFANTS ACCUEILLEZ-VOUS ?

J.-P. F. : Nous scolarisons environ 140 enfants dans l'année scolaire, de la grande section de maternelle au baccalauréat. Un quart d'entre eux souffrent d'affections hématologiques, comme la leucémie ; les autres de pathologies pédiatriques, d'accidents et de problèmes psychiatriques. Pour les prendre en charge jusqu'au début du collège,

nous sommes deux enseignants détachés de l'Éducation nationale : moi, qui suis là à plein-temps, et une collègue, qui se partage entre l'hôpital et l'assistance pédagogique à domicile pour suivre les enfants qui font des allers-retours. À partir de la 5^e, nous faisons intervenir des enseignants du second degré, idéalement ceux de l'élève malade.

QU'EST-CE QUI CARACTÉRISE VOTRE ENSEIGNEMENT ?

J.-P. F. : Il est très personnalisé. Comme le retard ne peut pas être totalement rattrapé, nous identifions les matières les plus importantes : mathématiques et lecture pour les plus jeunes ; matières du brevet des collèges pour les élèves de 3^e, par exemple. Nous travaillons par petits groupes, et nous nous déplaçons au chevet de l'élève.

QUELLES SONT LES VERTUS PÉDAGOGIQUES DE LA RUCHE QUE VOUS AVEZ INSTALLÉE AVEC LE SOUTIEN DE L'ADPS ?

J.-P. F. : En partenariat avec l'ADPS Limousin et l'association « Abeilles,

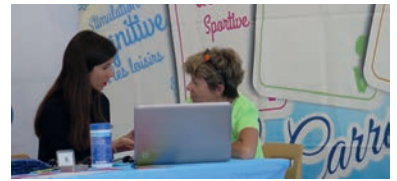
etc. », nous avons mis en place une colonie d'abeilles dans la classe. Elle se trouve derrière une vitre sécurisée, reliée à l'extérieur par un tuyau. Pour les enfants, ce projet représente une fenêtre ouverte vers l'extérieur, un support d'exploration pédagogique et scientifique d'une grande richesse. Il permet de travailler les sciences, mais aussi l'écriture, les arts plastiques... C'est un objet d'étonnement permanent.

COMMENT AVEZ-VOUS SÉCURISÉ LA TERRASSE, OÙ SORTENT LES ABEILLES ?

J.-P. F. : Là aussi, nous avons reçu le soutien de l'ADPS Limousin. Nous y avons fait construire une colonne par laquelle les abeilles sortent vers le haut, ainsi qu'une cabane en bois. Nous continuons ainsi à améliorer l'environnement des enfants hospitalisés. Sur tous ces projets, nous pouvons compter sur la fidélité de l'ADPS, qui est beaucoup plus qu'un financeur, mais une véritable source d'encouragement et de stimulation.

La prévention, toute la prévention !

Lors de la dernière édition de l'EuroNordicWalk Vercors, **le plus grand rassemblement de marche nordique**, l'ADPS a mis la prévention santé à l'honneur.



Sur le stand de l'ADPS, une formation aux gestes qui sauvent (à gauche), un bilan nutritionnel (en haut à droite) et un test de mémoire (en bas à droite).

Pendant l'EuroNordicWalk Vercors 2018, qui avait lieu du 8 au 10 juin sur le plateau du Vercors, l'ADPS a vu défiler sur son stand des centaines de visiteurs. La raison de cette affluence ? La qualité de l'accueil, mais aussi la présence d'animations autour de la prévention : bilans nutritionnels, tests de mémoire, formations aux gestes qui sauvent, dépistages des risques cardio-vasculaires. Par ailleurs, des agents généraux de l'assureur partenaire Allianz répondaient aux questions sur l'assurance santé, la prévoyance et les garanties des accidents de la vie.

En tout, 18 ateliers collectifs de formation aux gestes qui sauvent ont été proposés. Ce sont environ 130 personnes qui ont consulté une diététicienne, fait un dépistage des risques cardio-vasculaires auprès des infirmières de BePatient, une start-up dédiée aux patients atteints de maladies chroniques, et réalisé un test de mémoire avec une neuropsychologue.



*Marie Brosselier,
coach diplômée en marche nordique et en athlétisme*

“UNE ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE”

“L'ADPS, avec qui je travaille depuis 2016 en tant que coach en marche nordique, m'a octroyé une aide financière pour accompagner neuf personnes à l'EuroNordicWalk Vercors 2018. Grâce à cela, nous avons pu faire un voyage convivial en minibus, louer un gîte et régler les inscriptions à toutes les marches.

Pour certains, qui ont rencontré des problèmes de santé, la marche nordique est indispensable pour l'entretien physique et le moral. C'est une activité de bien-être, extrêmement bénéfique pour la santé, que tout le monde peut pratiquer.”

LE TROPHÉE DES RASSEMBLEURS POUR L'ADPS

L'équipe organisatrice de l'EuroNordicWalk a décerné le Trophée des Rassembleurs à l'ADPS, qui a permis à 220 marcheurs, issus de clubs sportifs, de bénéficier d'inscriptions gratuites aux différentes randonnées sur trois jours.



Pour ceux qui voudraient découvrir la marche nordique, la lecture du livre de Gérard Bernabé,



La Marche nordique, atout santé[®], s'impose.

Fruit de 15 ans de pratique et d'enseignement, l'ouvrage présente cette activité sportive avec beaucoup de pédagogie, tout en donnant de nombreux conseils et exercices.

La Marche nordique, atout santé[®], de Gérard Bernabé

le don d'organes



EN 2017, PLUS DE 6 000 GREFFES D'ORGANES ET DE TISSUS ONT ÉTÉ RÉALISÉES EN FRANCE. UN RECORD ! ÉCHOS SANTÉ VOUS DIT TOUT D'UNE PRATIQUE QUI PERMET AUX RECEVEURS DE GAGNER EN QUALITÉ ET EN ANNÉES DE VIE.

LES ORGANES ET TISSUS CONCERNÉS

Le rein est l'organe le plus couramment greffé (près des deux tiers des greffes), suivi du foie, du cœur, des poumons, du pancréas et de parties de l'intestin. S'agissant des tissus, il est possible de greffer la cornée, des os, des artères, des tendons.

LE DON D'ORGANES POSTMORTEM

Dans 92 % des cas, organes et tissus proviennent de personnes décédées. Ils sont maintenus en état de marche artificiellement jusqu'à l'opération de prélèvement.

▶ LE CONSENTEMENT PRÉSUMÉ

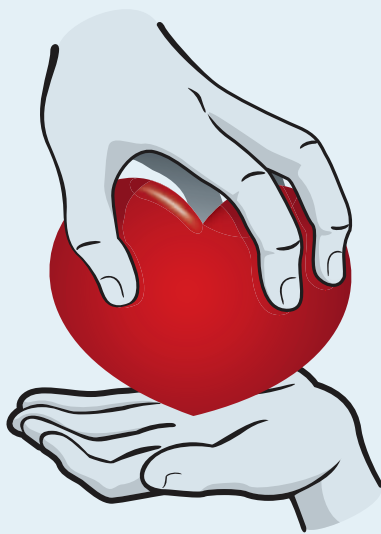
Depuis la loi Caillavet du 22 décembre 1976, c'est le principe de la solidarité nationale qui prévaut. Chacun est présumé donneur, sauf en cas de refus exprimé de son vivant.

▶ LA POSSIBILITÉ DE REFUSER

Pour s'opposer au prélèvement de tout ou partie de ses organes ou tissus après la mort, trois moyens sont prévus :

- s'inscrire sur le registre national des refus géré par l'Agence de la biomédecine, qui est systématiquement et obligatoirement consulté par les équipes médicales. L'inscription peut se faire dès 13 ans, soit par courrier, soit sur le site registrenationaldesrefus.fr. À défaut d'une opposition exprimée dans le registre, l'équipe médicale interrogera obligatoirement un proche : famille, conjoint(e), partenaire de Pacs, compagnon ou compagne ;

- remettre un courrier de refus à ses proches, qui le transmettront aux équipes médicales au moment du décès ;
- faire connaître sa volonté par oral à ses proches, qui la feront valoir lors du décès et signeront la retranscription écrite qui en sera faite.



▶ LA GRATUITÉ DE L'ACTE

Le don d'organes et de tissus ne peut être qu'un acte de générosité et de solidarité. La loi interdit toute rémunération en contrepartie.

▶ LE PRINCIPE D'ANONYMAT

Afin de préserver les familles en deuil et d'aider les personnes greffées à accepter leur greffon, le don d'organes et de tissus est soumis au principe d'anonymat. Ainsi, le nom du donneur ne peut être communiqué

au receveur, tout comme l'entourage du donneur ne peut connaître le nom du receveur. Cependant, la famille du donneur peut être informée des organes et tissus qui ont été prélevés si elle le demande. De son côté, le receveur peut adresser un courrier « de façon anonyme » à la famille du donneur, en passant par les coordinations hospitalières de prélèvement.

▶ L'ÂGE DES DONNEURS

Les organes peuvent être prélevés à tout âge, aussi bien sur des enfants (s'ils en ont exprimé la volonté ou si les parents ont donné leur autorisation) que sur des personnes de plus de 60 ans (le cœur est rarement prélevé chez eux, mais d'autres organes, comme les reins ou le foie, peuvent l'être).

LE DON DU VIVANT

Les personnes vivantes peuvent se porter volontaires pour donner gratuitement un organe, principalement l'un des deux reins, à un malade appartenant au cercle familial ou avec qui il existe un lien affectif « étroit et stable » depuis au moins deux ans (le principe d'anonymat ne joue plus).

Le donneur doit obligatoirement être majeur et remplir des conditions médicales très strictes. Il doit donner son consentement libre, éclairé et exprès devant le tribunal de grande instance, tout en ayant la possibilité de le révoquer à tout moment jusqu'à l'opération.

Plus d'informations sur www.dondorganes.fr