échos Santé
le magazine des adhérents ADPS
www.adps.fr
ADPS
Association de Prévoyance Santé
en partenariat avec Allianz

Faire face au harcèlement

#58
automne 2015

06 La mémoire, toute une histoire…

08 Fid'Allianz, votre fidélité récompensée

10 La marche nordique à pas de géant

Édito

Votre magazine *Échos Santé* change.
Avec sa nouvelle maquette plus aérée, moderne et attractive, il se veut plus proche de vous, tout en poursuivant son ambition de toujours : vous apporter une information de premier choix en matière de prévoyance et de santé, et vous délivrer le plus grand nombre de conseils de prévention.
Comme vous le constaterez au fil des pages, cette maquette fait la part belle aux visuels et aux illustrations. Elle offre aussi des traitements rédactionnels plus diversifiés, privilégiant l'explication et l'analyse.
Pour l'inaugurer, *Échos Santé* a choisi de traiter du harcèlement en milieu scolaire, qui touche de nombreux jeunes et contre lequel il est possible d'agir. Votre magazine passe aussi en revue les différents moyens pour booster votre mémoire. Enfin, il vous fait découvrir une discipline sportive aux bienfaits évidents pour la santé : la marche nordique.
Cette nouvelle formule sera suivie d'une autre évolution de taille en 2016, avec la mise en ligne d'une version digitale que vous recevrez directement à votre adresse e-mail !
Assurez-vous d'ici là d'avoir bien communiqué celle-ci à votre interlocuteur Allianz.

Tendance

L'USAGE DU CANNABIS EN HAUSSE CHEZ LES JEUNES

La consommation de cannabis continue de progresser chez les adolescents. C'est ce que révèle une récente enquête de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT).

Depuis 2003, l'enquête ESCAPAD, menée par l'OFDT lors de la Journée défense et citoyenneté, enregistrait une baisse constante de la consommation de cannabis chez les jeunes de 17 ans. Sa dernière livraison, réalisée auprès de 26000 jeunes filles et garçons en mars 2014, montre qu'elle repart à la hausse. Ainsi, 47,8% d'entre eux déclarent avoir déjà fumé au moins une fois du cannabis, contre 41,5% en 2011. En trois ans, ceux qui ont fumé au moins un joint dans l'année sont passés de 34,6% à 38,2%, et ceux ayant fumé dans le mois de 22,4% à 25,5%. Enfin, 9,2% disent fumer au moins dix fois par mois, alors qu'ils étaient 6,5% trois ans auparavant. À cela, plusieurs explications. Tout d'abord, la France est devenue un pays de production (140000 pieds de cannabis saisis en 2013), facilitant l'accès au produit, qui est devenu meilleur marché et plus attractif, avec un taux de THC (Tétrahydrocannabinol, le principe actif du cannabis) en hausse. De quoi relancer le débat sur la meilleure façon de lutter contre le cannabis, dont l'usage fréquent, rappelle l'OFDT, peut générer des troubles de l'attention et de la mémoire, amoindrir les réflexes, favoriser les psychoses et les crises de paranoïa. /

telex...

/ **Les anciens malades du cancer bénéficient désormais d'un "droit à l'oubli",** leur facilitant l'accès au crédit. Ceux qui ont eu un cancer avant l'âge de 15 ans et dont le protocole thérapeutique s'est arrêté cinq ans auparavant ne sont plus obligés de le déclarer aux assureurs pour contracter une assurance emprunteur. Un délai porté à quinze ans pour les autres.

/ **Un nouveau test de dépistage du cancer colorectal** est désormais accessible aux hommes et femmes de 50 à 74 ans à qui il est recommandé d'effectuer un test tous les deux ans. Plus fiable et performant que l'ancien test, il est aussi plus simple : un seul prélèvement de selles est nécessaire contre six précédemment.

/ **Des chercheurs du CHU de Nantes et de l'université de Vienne** ont mis au point un vaccin contre l'allergie aux acariens dont souffrent plus de la moitié des asthmatiques. Testé avec succès sur des souris, des études sont encore nécessaires chez l'animal avant d'envisager des essais sur l'homme.

DU SPORT SUR ORDONNANCE

Soins

Lors des débats sur la loi Santé, les députés ont voté un amendement en faveur d'un traitement non médicamenteux : le sport ! Il autorise les médecins à prescrire des activités physiques adaptées à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical à des patients atteints de maladie chronique (cancer stabilisé, diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires, obésité). Non remboursées par l'Assurance maladie, de telles activités seront dispensées par des organismes labellisés.

UN NOUVEAU VACCIN CONTRE LE ZONA

Le zona, soit la réactivation du virus de la varicelle à l'âge adulte (souvent à la suite d'un stress ou d'une fatigue intense), pourrait bientôt n'être qu'un mauvais souvenir. Un vaccin vient en effet de démontrer son efficacité à l'issue d'un test mené auprès de 15 400 patients âgés de plus de 50 ans, dans 18 pays. Baptisé HZ/su, il a permis d'éviter l'apparition du zona dans 97 % des cas alors que le vaccin actuel n'est efficace qu'à 51 %. En France, 250 000 cas sont diagnostiqués chaque année, entraînant 2 500 hospitalisations.

En chiffre

584 000

C'est le nombre de personnes mortes du paludisme en 2013 selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). En dix ans, le taux de mortalité a baissé de 47 %, mais la maladie continue de frapper en Afrique (90 % des cas), en Asie et en Amérique latine. Transmise par des moustiques ayant été infectés par des parasites, seules des molécules anti-paludiques permettent de la combattre à titres préventif ou thérapeutique.

Le saviez-vous ?

LES HOMMES PEUVENT AVOIR UN CANCER DU SEIN

Beaucoup moins fréquent que le cancer du sein chez la femme, il entraîne cependant une mortalité importante avec 200 décès en 2009, 170 en 2010 et 106 en 2011, selon le Centre de lutte contre le cancer Gustave Roussy. D'après une étude de la Société américaine du cancer, un homme sur 1 000 risque d'en être atteint au cours de sa vie. Les facteurs de risque connus sont multiples : âge, antécédents familiaux, prédisposition génétique, exposition aux rayonnements. D'après de récentes recherches, un taux élevé d'œstrogènes multiplierait également le risque.

VERS UN TRAITEMENT À LA SOURCE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES ?

Découverte

Maladie du système nerveux central, la sclérose en plaques se traduit par la destruction de la myéline, soit la gaine protectrice des neurones. Selon des chercheurs de la George Washington University et de la Case Western Reserve University (États-Unis), deux molécules, le miconazole (un antifongique utilisé contre les infections de la peau) et le clobétasol (un corticostéroïde prescrit contre l'eczéma), pourraient éviter cette démyélinisation qui empêche les neurones de la moelle épinière de transmettre les informations du cerveau au reste du corps. Testées sur des souris, ces molécules auraient aussi pour effet de remyéliniser les fibres nerveuses en produisant des cellules progénitrices d'oligodendrocytes, à l'origine de la myéline. D'autres études doivent être menées avant d'éventuels essais sur l'homme.

Faire face au harcèlement

Amplifié par les réseaux sociaux, le harcèlement est un fléau aux conséquences graves, qui frappe des centaines de milliers de jeunes. Le rôle des adultes est d'être attentifs et de s'unir pour le combattre.

Un collégien sur 10 concerné

Selon une enquête du ministère de l'Éducation nationale menée en 2011 auprès de 18 000 élèves, 10 % des collégiens seraient victimes de harcèlement, c'est-à-dire de violences répétées, verbales ou physiques, exercées par un groupe ou une seule personne. Handicap, bégaiement, timidité, surpoids, attitude jugée efféminée pour un garçon, réussite scolaire exceptionnelle, appartenance à un groupe social, culturel ou ethnique… les raisons de ce harcèlement semblent multiples mais se résument en réalité à une seule : le refus de la différence.

Les réseaux sociaux amplifient le phénomène

L'application Gossip ("potin" en anglais) a fait récemment la une des médias. Elle propose de poster anonymement un ragot concernant un proche. Accusée de favoriser le harcèlement, elle a été suspendue pendant deux semaines avant de revenir dans une version apparemment plus "soft". Mais le fait est là : les réseaux sociaux, sur mobile ou sur internet, constituent un nouveau "terrain de jeu" pour les harceleurs, et amplifient l'audience des violences psychologiques – souvent des photos en "mauvaise posture" – infligées à la victime.

Des conséquences parfois dramatiques

Le harcèlement peut avoir de graves conséquences scolaires, sociales, physiques et psychologiques à court et long termes sur la victime. Ainsi, la peur du harcèlement peut provoquer un absentéisme répété en classe, des troubles de la mémoire et du raisonnement, qui sont facteurs d'échec scolaire. Le sentiment d'abandon fragilise les processus de socialisation. Les victimes peuvent par ailleurs souffrir de troubles du métabolisme – vomissements, évanouissements, maux de tête –, tomber dans l'anorexie ou la boulimie, et même, dans certains cas, voir leur système immunitaire s'affaiblir. Le risque de dépression chronique à l'âge adulte est plus élevé que la moyenne. Parfois même, le harcèlement peut conduire au suicide. Selon le ministère de la Santé, près de 700 jeunes âgés de 15 à 24 ans mettent fin à leurs jours chaque année en France.

Une détection délicate

Il est difficile de détecter les victimes de harcèlement car elles se sentent souvent responsables de ce qui leur arrive. Si les enfants se taisent, c'est donc aux adultes d'être vigilants. Parents, bien sûr, mais aussi enseignants, éducateurs sportifs, infirmières scolaires sont en position d'observer des signes pouvant supposer une situation de harcèlement, telle

ALLIANZ PROTÈGE VOTRE E-RÉPUTATION

Le contrat de Protection Juridique Vie Quotidienne d'Allianz protège l'assuré et sa famille – donc ses enfants – des atteintes à l'e-réputation, en l'aidant à effectuer les démarches de suppression des données diffamatoires auprès du site qui les publie ou de l'hébergeur. Si la procédure échoue à l'amiable, le juriste d'Allianz Protection Juridique aide l'assuré à saisir le tribunal compétent. Allianz Protection Juridique peut également lui indiquer un avocat. Ses honoraires ainsi que tous les frais de procédure (frais d'expert, d'huissier) sont pris en charge dans la limite du barème contractuel.

une propension importante à s'isoler. À l'adolescence, il arrive aussi que les jeunes harcelés montrent des changements de caractère. L'irritabilité, l'agitation, la susceptibilité, la colère, la provocation doivent alerter les adultes. Il ne s'agit peut-être pas simplement de manifestations liées à la fameuse "crise d'adolescence", mais des conséquences d'un harcèlement.

Des réponses collectives

Les parents – des harcelés comme des harceleurs – et les enseignants ont un rôle déterminant dans la lutte contre le harcèlement. Et la solution viendra prioritairement du dialogue. Dialogue avec l'enfant harcelé, pour trouver les voies qui lui redonneront confiance en lui ; dialogue avec le harceleur, dont le profil psychologique présente souvent des caractéristiques communes avec celui du harcelé (lire interview ci-contre) ; enfin, dialogue avec les témoins du harcèlement, trop souvent silencieux et passifs, alors qu'ils peuvent, par leur action, ou même simplement par quelques mots, briser l'isolement de la victime, la marque la plus stigmatisante du harcèlement. /

Regard d'expert

*Nicole Catheline, pédopsychiatre**

"LA CLÉ, C'EST LE DIALOGUE"

Quelles sont, selon vous, les causes profondes du harcèlement ?

Le harcèlement est un échec de la dynamique de groupe. Nous sommes tous des êtres sociaux, marqués par des appartenances à des groupes. Jadis, les groupes étaient ceux de la famille, du village, de la classe sociale. Aujourd'hui, ces modèles hiérarchisés ont volé en éclats pour laisser place à des groupes plus "fraternels". La raison d'être des réseaux sociaux, c'est le lien à son groupe d'amis. Mais c'est aussi un groupe prompt à exclure ceux qui sont différents, ne partagent pas les codes, les valeurs, le langage du groupe. Et sur le Net, qui donne de l'écho au harcèlement, il n'y a pas d'endroits où fuir et se cacher.

Comment prévenir les situations de harcèlement ?

Les adultes doivent prendre en compte cette dynamique de groupe et ne pas laisser les adolescents faire face seuls au harcèlement, car ils n'en sont pas capables. L'adolescent est un être "qui n'existe que par le regard d'autrui", selon la formule de la psychanalyste française Évelyne Kestemberg. Si les autres le mettent au ban de leur "société", il en déduira qu'il ne vaut rien. Les parents, par exemple, doivent s'informer de ce qui se dit sur les réseaux sociaux dont font partie leurs enfants, en partant du principe qu'il ne s'agit pas d'un journal intime. En effet, ce serait un journal intime vu et lu par des centaines ou milliers de personnes !

Et comment résoudre les cas de harcèlement ?

Par le dialogue, notamment celui entre harcelé et harceleur(s). De nombreux travaux démontrent qu'ils ont des profils psychologiques proches. Le harceleur attaque parce qu'il veut prouver qu'il n'est pas un faible. Le harcelé cache sa faiblesse en se disant pourvu que personne ne s'occupe de moi. Il montre au harceleur une faiblesse que le harceleur a en lui mais refuse d'admettre. En dialoguant, ils comprendront leurs points communs, commenceront à tisser un lien et accepteront d'autant plus facilement leurs différences.

** Auteure de Harcèlements à l'école, paru chez Albin Michel*

LA MÉMOIRE

SI LE CERVEAU N'A PAS ENCORE LIVRÉ TOUS SES SECRETS, UNE CHOSE EST SÛRE : LA MÉMOIRE, ELLE, S'ENTRETIENT ! *ÉCHOS SANTÉ* VOUS DONNE QUELQUES TRUCS ET ASTUCES.

Des ennemis de la mémoire à éviter

Parmi eux, on trouve les médicaments qui agissent sur le cerveau, tels que les anxiolytiques, les antidépresseurs ou les somnifères. Certains peuvent provoquer des amnésies, mais leurs effets disparaissent après l'arrêt du traitement. Tout aussi néfaste : le stress, qui peut perturber le rappel des informations mémorisées, comme lors d'examens, voire, s'il est trop intense, altérer l'hippocampe, qui joue un rôle primordial dans la mémoire, par un excès de glucocorticoïdes. Consommé à haute dose, l'alcool peut, quant à lui, être à l'origine de lésions cérébrales irréversibles. Sans parler des drogues synthétiques qui modifient les fonctions cognitives à court et moyen termes. Quant au tabac, il multiplierait le risque de déclin cognitif par 1,2 à 1,5 selon une étude conjointe du University College de Londres et de l'Inserm de Paris, publiée en 2012.

De l'oxygène pour le cerveau grâce au sport

S'il ne représente que 2 % du poids du corps, le cerveau absorbe à lui seul au moins 20 % de l'oxygène respiré. D'où

MALADIE D'ALZHEIMER, OÙ EN EST-ON ?

Caractérisée par la perte progressive de la mémoire, la maladie d'Alzheimer touche aujourd'hui près de 900 000 personnes en France, et devrait toucher 1,3 million de personnes en 2020. Face à elle, il existe des médicaments permettant de traiter les symptômes, mais pas encore de traitement médicamenteux curatif ou préventif. Pour autant, la recherche progresse.
Ainsi, des données collectées en imagerie médicale, en biologie, en génétique, etc., sont combinées pour mettre en évidence les profils les plus exposés à la maladie avant l'apparition des premiers symptômes. Il existe aussi de nouvelles cibles thérapeutiques comme la protéine Tau, dont on a découvert récemment le rôle dans le dysfonctionnement des neurones. Plusieurs essais thérapeutiques anti-Tau sont d'ailleurs en cours et des premiers résultats sont attendus en 2016.

PENSEZ PRÉVENTION AVEC LE CONTRAT LIBRE INDÉPENDANCE 2

En souscrivant un contrat Libre Indépendance 2, vous pouvez bénéficier dès la souscription d'un programme de prévention personnalisé. Il repose sur un bilan par téléphone permettant d'identifier vos attentes en matière de bien-être et de prévention ainsi que les facteurs de risques spécifiques à votre situation personnelle. À partir de ce bilan, les modalités de prévention et de dépistage pour chaque pathologie, comme la maladie d'Alzheimer, vous sont expliquées. Ainsi, Allianz vous informe précisément pour vivre au mieux votre vieillissement.

Pour plus de renseignements, contactez votre interlocuteur Allianz habituel ou rendez-vous sur www.allianz.fr

l'importance de bien l'oxygéner, en pratiquant notamment un ou plusieurs sports de manière régulière. Pour les seniors, ou ceux qui n'en ont pas fait depuis longtemps, certaines disciplines sont particulièrement indiquées en raison de leur douceur. Parmi elles, citons le yoga, dont la pratique vise à détendre le corps et l'esprit, le tai-chi-chuan, un art martial reposant sur des mouvements lents, ou encore l'aquabiking, qui se fait en piscine ou dans un bassin d'eau.

Un régime méditerranéen contre le déclin cognitif

À base d'huile d'olive, de fruits, de légumes et de poissons, le régime méditerranéen serait efficace pour lutter contre le déclin cognitif selon une étude récente de l'Hospital Clínic de Barcelone (Espagne), grâce notamment aux antioxydants. Dans un groupe de 334 personnes de 67 ans en moyenne, celles l'ayant suivi pendant quatre ans ont vu leur mémoire s'améliorer, contrairement aux autres.

De leur côté, des chercheurs de l'université Rush de Chicago (États-Unis) ont imaginé le régime MIND ("esprit" en anglais), combinant les régimes méditerranéen et DASH (contre l'hypertension). Testé auprès d'un millier de personnes âgées de 2004 à 2013, il réduirait les risques d'apparition de la maladie d'Alzheimer. Il repose sur une dizaine de groupes d'aliments protecteurs pour le cerveau (légumes, noix, baies, poisson, volaille, huile d'olive, etc.), tout en autorisant dans une moindre mesure des aliments considérés comme peu sains (matières grasses animales, sucreries, aliments frits, etc.).

Jouer, apprendre et mémoriser sans cesse

Apprendre une nouvelle langue, des poèmes, suivre des cours du soir, jouer aux échecs ou à des jeux vidéo de type *serious game* ("jeu sérieux" en anglais), discuter avec des amis… Toute activité intellectuelle est bénéfique pour le cerveau et *a fortiori* pour la mémoire. Plus il existe de connexions fonctionnelles entre vos neurones et plus votre réserve cognitive – celle-là même qui accroît les capacités de mémorisation et stabilise les souvenirs dans le temps – sera importante.

Et si vous vous déconnectiez ?

Comme il semble loin le temps où l'on connaissait des numéros de téléphone par cœur ! Leur stockage dans nos smartphones aboutit aujourd'hui à un phénomène nouveau, l'amnésie numérique. Selon une récente étude du cabinet de sécurité informatique Kaspersky, 58 % des Français ne connaissent pas le numéro de leurs enfants, et 51,5 % ignorent leur numéro de travail tout comme, pour près d'un tiers, celui de leur conjoint. Près de 72 % vont même jusqu'à déclarer utiliser Internet comme une extension de leur cerveau…

La mémoire vient en dormant

Tout le monde l'a observé, à commencer par les étudiants : après une nuit de sommeil, on se souvient mieux de ce que l'on a lu ou entendu la veille. Le rôle du sommeil semble donc déterminant dans la mémorisation. Parmi les hypothèses avancées, celle selon laquelle le cerveau exerce un tri parmi les informations nouvellement mémorisées qu'il intègre aux informations préexistantes. Il en résulte un enrichissement des connaissances. Conclusion : il est conseillé d'éviter les nuits courtes. /

FID'ALLIANZ
VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

AFIN DE VOUS REMERCIER DE VOTRE CONFIANCE, ALLIANZ VOUS FAIT PROFITER DE SON PROGRAMME FID'ALLIANZ ET DE SES AVANTAGES EXCLUSIFS.

Comment ?

DÈS VOTRE PREMIER CONTRAT ALLIANZ
ET APRÈS SEULEMENT 1 AN D'ANCIENNETÉ

Vous devenez **automatiquement** bénéficiaire du programme Fid'Allianz, et êtes récompensé en fonction de votre statut. Allianz actualise ensuite, chaque mois, votre statut, selon votre ancienneté, le nombre de vos contrats, le montant de vos cotisations et/ou de vos encours.

Plus votre statut est élevé, plus vos avantages sont étendus.

3 STATUTS :

- **Allianz Préférence** (dès votre premier contrat Allianz)
- **Allianz Privilège** (dès 7 200 points)
- **Allianz Prestige** (dès 14 000 points)

5 UNIVERS D'AVANTAGES :

Santé et prévoyance, automobile, habitation, épargne et retraite, vie pratique

VOS AVANTAGES SANTÉ ET PRÉVOYANCE

Une réduction tarifaire sur un contrat Garantie des accidents de la vie
- **Allianz Préférence** = 1 mois gratuit
- **Allianz Privilège** = 2 mois gratuits
- **Allianz Prestige** = 4 mois gratuits

Un remboursement supplémentaire en optique ou dentaire sur votre contrat Allianz Santé (1)
- **Allianz Privilège** = 50 € remboursés
- **Allianz Prestige** = 100 € remboursés

(1) Sous réserve de détenir un contrat santé Allianz à l'exclusion des contrats santé collectifs et CMU. L'avantage ne peut être utilisé qu'une fois tous les 3 ans.

ET PENSEZ AUSSI AU PROGRAMME DE PARRAINAGE ALLIANZ

Lorsque vous recommandez Allianz auprès de vos proches et connaissances, Allianz vous offre des étoiles dès qu'un de vos filleuls souscrit son 1er contrat Allianz. Ces étoiles vous donnent accès à la boutique Allianz Avantages qui vous propose plus de 400 choix de cadeaux !

DES CENTAINES DE CADEAUX, DONT PAR EXEMPLE :
- des séances d'aquabiking pour se maintenir en forme,
- un tensiomètre pour mesurer la pression artérielle et la fréquence cardiaque,
- un thalasso pieds pour se détendre.

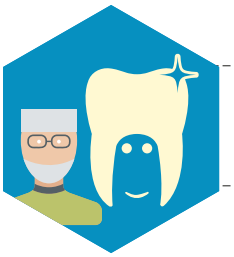
Plus de 100 000 parrains ont été récompensés depuis 2008, pourquoi pas vous ?

POUR EN SAVOIR PLUS, N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER VOTRE INTERLOCUTEUR ALLIANZ HABITUEL OU RENDEZ-VOUS SUR www.allianz.fr

VOTRE ASSOCIATION DE PRÉVOYANCE SANTÉ (ADPS), QUI REGROUPE LES ASSURÉS SANTÉ INDIVIDUELLE D'ALLIANZ, SOUTIENT SES ADHÉRENTS EN DIFFICULTÉ, DÉVELOPPE DES ACTIONS DE MÉCÉNAT SOCIAL ET ENCOURAGE LA RECHERCHE EN FAVEUR DE LA PRÉSERVATION DE NOTRE CAPITAL SANTÉ.

Quand votre ADPS vous aide

Après étude de votre dossier, l'ADPS peut vous aider à faire face à des dépenses de santé. *Témoignages.*



Une aide pour une couronne dentaire

Anne (Loire-Atlantique)

« En début d'année, je me suis cassé une incisive centrale, au beau milieu du sourire. Ce n'était pas du tout esthétique, et il a fallu que je me fasse poser rapidement une couronne. Au préalable, j'ai pris soin de demander des devis et de me renseigner sur mes remboursements. Sur un montant de 675 €, j'ai été remboursée à hauteur de 161 € par l'Assurance maladie et de 106 € par ma complémentaire Allianz. Il me restait donc un reste à charge de 408 €, ce qui représente une somme importante pour moi qui n'ai pas une grosse retraite. Ayant déjà fait appel à l'ADPS par le passé pour un problème de lunettes, je savais que je pouvais lui demander une aide financière en pareille situation. Je lui ai donc envoyé mon dossier avec l'espoir qu'elle accepte à nouveau. Et fort heureusement, cela a été le cas : j'ai reçu 200 € de sa part, ce qui m'a beaucoup soulagée. »

« Il y a quelques mois, mon mari a été violemment poussé dans la rue et il s'est retrouvé sur la chaussée avec une fracture de la hanche. Il a été conduit en urgence à l'hôpital puis dans une clinique, où il s'est fait poser une prothèse de la hanche. L'intervention a pesé sur notre budget de retraités, qui est déjà très serré, puisque le chirurgien et l'anesthésiste appliquaient des dépassements d'honoraires. Plus tard, j'ai découvert dans *Échos Santé* que l'ADPS, dont nous sommes adhérents, pouvait nous aider. Nous lui avons alors écrit sans trop y croire en joignant les photocopies des documents demandés, et, très rapidement, nous avons reçu une réponse positive. L'aide qui nous a été accordée était de 600 €, soit la moitié de notre reste à charge. Non seulement, cela nous a apporté un bol d'air sur le plan financier, mais aussi un soutien moral. On a senti chez l'ADPS une vraie sensibilité et une volonté d'aider les gens. »

Un bol d'air sur le plan financier

Françoise (Paris)

LE SAVIEZ-VOUS ?

▶ Pour bénéficier de soins de qualité à tarifs préférentiels, pensez aux professionnels partenaires de Santéclair (opticiens, dentistes, audioprothésistes…). Vous trouverez leurs coordonnées dans votre Espace Client sur www.allianz.fr ou en appelant le 0970 809 815 (appel non surtaxé).

Comment faire une demande d'aide sociale à votre ADPS ?

Si vous êtes souscripteur d'un contrat santé ou prévoyance Allianz et que vous êtes adhérent de l'ADPS depuis plus d'un an, vous pouvez adresser une demande accompagnée de pièces justificatives* au :

Secrétariat Général ADPS /
Fonds Social
Case Courrier 0804
Tour Neptune
20, place de Seine
92086 Paris La Défense Cedex

e-mail : adps@allianz.fr
Pour plus de renseignements :
www.adps-sante.fr

*** DOCUMENTS À FOURNIR :**

- un courrier expliquant les difficultés rencontrées (en indiquant le n° de contrat santé),
- la photocopie du dernier avis d'imposition,
- en cas de reste à charge sur des dépenses de santé, une facture acquittée ou, à défaut, un devis (dans ce cas, l'aide peut être accordée mais ne sera versée que sur présentation de la facture acquittée),
- et avant d'engager une dépense en audioprothèse, en prothèse dentaire ou en optique, nous vous conseillons de faire établir un devis par Santéclair et de nous l'adresser.

LA MARCHE NORDIQUE À PAS DE GÉANT

Interview

Les 20 et 21 juin 2015 avait lieu dans le massif du Vercors la troisième édition de l'EuroNordicWalk Vercors, le plus grand rassemblement au monde de marche nordique, dont l'ADPS était partenaire majeur. Mais au fait, c'est quoi la marche nordique ?

Réponse d'Henry Kam, fondateur et organisateur de l'événement.

CRÉÉE EN 2013, L'EURONORDICWALK VERCORS ATTIRE TOUJOURS PLUS DE PARTICIPANTS. COMMENT EXPLIQUEZ-VOUS CET ENGOUEMENT ?

HENRY KAM : La marche nordique est probablement l'activité en extérieur qui connaît la plus forte croissance en Europe. Elle est devenue un véritable phénomène de société, et l'on voit de plus en plus d'urbains s'y mettre. Pour les seniors actifs, qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps, c'est le moyen idéal de reprendre une activité sportive à la fois technique, facile d'accès, et qui procure du bien-être. D'où l'idée de créer l'EuroNordicWalk Vercors, qui est aujourd'hui le premier rassemblement au monde de marche nordique, avec 3 000 participants cette année.

ON VOUS DOIT DE NOMBREUX ÉVÉNEMENTS SPORTIFS, COMME LA GRANDE ODYSSÉE SAVOIE MONT BLANC. COMMENT AVEZ-VOUS DÉCOUVERT LA MARCHE NORDIQUE ?

H. K. : J'aime créer des choses nouvelles, et, en étudiant les tendances, mon équipe est tombée, il y a cinq ans, sur la marche nordique. Je m'y suis intéressé et je suis

devenu un passionné. Je me suis alors mis en quête d'un territoire pour accueillir un événement autour de la marche nordique, que j'ai tout de suite voulu comme un rassemblement européen. Ce fut le Vercors.

EN QUOI CONSISTE LA MARCHE NORDIQUE ?

H. K. : C'est la transposition sur terre des techniques de ski de fond classique. Elle a été créée il y a une trentaine d'années par les skieurs de fond norvégiens pour s'entraîner l'été. On marche en se propulsant avec des bâtons, et non pas en s'appuyant sur des bâtons.

À QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

H. K. : On peut la pratiquer à n'importe quel âge, mais elle séduit en grande majorité les seniors actifs. Parmi les participants à l'EuroNordicWalk Vercors, on recense deux tiers de femmes et un tiers d'hommes. C'est très convivial, car on peut marcher en groupe, entre amis, en famille – ce n'est pas une course. En partenariat avec la communauté de communes du massif du Vercors, nous proposons chaque année quatre circuits (8 km, 15 km, 20 km, 26 km) qui convergent vers la commune où est installé un Salon de la marche nordique, et où se tient une grande fête.

QUELS SONT SES BIENFAITS POUR LA SANTÉ ?

H. K. : La marche nordique, c'est de la marche et de la propulsion avec des bâtons, ce qui fait travailler presque tous les muscles du corps, y compris ceux du haut, sans le moindre choc. C'est un sport d'endurance. En une heure, je dépense autant de calories que lorsque je courais un temps équivalent en footing, à un rythme de 11 km/heure, sauf qu'à l'arrivée je suis dix fois moins fatigué ! Et comme dans toute activité d'endurance, il y a des bienfaits pour le cœur.

COMMENT SE PRÉPARE-T-ON À UNE MARCHE NORDIQUE ?

H. K. : Il existe un protocole extrêmement ludique. Au départ, il y a un échauffement collectif sur une musique entraînante avec des coachs, et la même chose à l'arrivée, mais avec une musique beaucoup plus lente. Les gens adorent, et c'est l'un des ingrédients du succès populaire de la marche nordique.

QUE REPRÉSENTE LE PARTENARIAT AVEC L'ADPS ?

H. K. : L'ADPS était partenaire majeur de l'EuroNordicWalk Vercors en 2015. Elle nous apporte un financement indispensable à l'organisation d'une telle manifestation, mais aussi une visibilité auprès de ses adhérents dont un grand nombre correspond à la cible de la marche nordique. L'ADPS a pour vocation la prévoyance santé, et c'est justement ce qu'apporte la marche nordique.

QUELLE EST VOTRE AMBITION POUR L'EURONORDICWALK VERCORS ?

H. K. : Nous visons 20 000 participants ! Le Vercors peut devenir le paradis de la marche nordique, comme il l'est pour le ski de fond l'hiver, et nous avons un contrat avec la communauté de communes du massif du Vercors jusqu'en 2020. Il y a un vrai potentiel. Les pratiquants de marche nordique sont des gens extraordinaires, qui ne sont pas stressés par le chrono, qui en font pour le plaisir, le bien-être et la convivialité. /

Les lauréats des Prix ADPS 2015 sont…

En bref

À l'occasion de leur réunion nationale annuelle, le 29 juin dernier, les délégués régionaux de l'ADPS ont décerné les quatre Prix ADPS de l'action sociale 2015, d'un montant de 25 000 € chacun, aux associations suivantes :

• ASOPAD (Alsace), qui améliore la prise en charge des soins dentaires des personnes âgées dépendantes en se déplaçant dans les EHPAD ;

• le Comité départemental Handisport de l'Aveyron (Midi-Pyrénées), qui cherche à faire découvrir le département aux personnes en situation de handicap à travers des activités de pleine nature ;

• le Groupe 3V – Vouloir Vaincre Vivre (Aquitaine), qui propose aux femmes atteintes d'un cancer du sein ou l'ayant été de faire du canoë-kayak ;

• le Handi Racing Club (Nord-Pas-de-Calais), qui permet à des personnes en situation de handicap de pratiquer un sport, et souhaite développer le handigolf.

Le Prix ADPS va les aider à réaliser leurs projets. *Échos Santé* vous les présentera dans son prochain numéro.

Les bons réflexes DE LA RENTRÉE

fiche Santé

POUR VOUS AIDER À ACCOMPAGNER AU MIEUX VOS ENFANTS EN CE DÉBUT D'ANNÉE SCOLAIRE, ÉCHOS SANTÉ DRESSE POUR VOUS LA LISTE DES « BONS RÉFLEXES » DE LA RENTRÉE.

Vite au lit !

Après cette longue période de vacances, les enfants doivent réadapter leur sommeil au rythme scolaire afin d'éviter les somnolences en classe. En moyenne, un enfant de trois ans doit dormir douze heures par nuit, celui de six ans dix heures, et celui de douze ans neuf heures.

Adaptez l'heure du coucher de vos enfants en tenant compte de leur âge et de leurs besoins et surtout maintenez des horaires réguliers pour l'extinction des feux et le réveil.

Rendez-vous chez le médecin

La visite médicale de rentrée est l'occasion d'effectuer les contrôles de routine, comme le poids et la taille, mais aussi de s'assurer que le calendrier vaccinal est bien respecté et de le mettre à jour. Profitez de cette visite pour faire vérifier l'acuité visuelle et auditive de votre enfant.

Les dents en revue

S'il existe une bête noire aux yeux des enfants et adolescents (voire des adultes), c'est bien le chirurgien-dentiste ! Toutefois, une consultation annuelle est indispensable pour préserver une bonne hygiène bucco-dentaire. En plus de la prévention des caries, ce contrôle annuel permet à votre dentiste de vérifier le bon positionnement des dents et de recommander éventuellement un traitement d'orthodontie.

Et n'oubliez pas, tous les trois ans, entre 6 et 18 ans, un examen bucco-dentaire est pris en charge intégralement par l'Assurance maladie sans avance de frais dans le cadre du programme M'T dents.

Une vision à contrôler

Si votre enfant porte des lunettes, à chaque rentrée scolaire, une visite chez un ophtalmologiste s'impose pour vérifier que ses verres sont toujours bien adaptés à sa vue.

Un cartable allégé

Le cartable de votre enfant ne doit pas peser plus de 10 % de son poids. Plus lourd, il peut être à l'origine de douleurs dans le dos. D'où l'importance de n'y mettre, chaque matin, que les affaires (livres, cahiers, etc.) indispensables pour la journée. Et de privilégier les cartables légers et rigides, dotés de bretelles rembourrées pour un meilleur maintien.

Le réflexe SANTÉCLAIR

EN TANT QU'ASSURÉS ALLIANZ, VOUS AVEZ TOUT INTÉRÊT À EFFECTUER VOS VISITES MÉDICALES CHEZ LES PROFESSIONNELS DU RÉSEAU SANTÉCLAIR, SOIT 3 050 OPTICIENS, 3 000 CHIRURGIENS-DENTISTES ET ORTHODONTISTES ET 700 CENTRES AUDITIFS RÉPARTIS DANS TOUTE LA FRANCE. VOUS BÉNÉFICIEREZ AUPRÈS D'EUX DE TARIFS PRÉFÉRENTIELS, DE SERVICES EXCLUSIFS ET DU TIERS PAYANT.

Échos Santé est une publication de l'Association de Prévoyance Santé (ADPS, association régie par la loi du 1er juillet 1901) en partenariat avec Allianz IARD, société anonyme, entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 87 rue de Richelieu - Paris 75002. À compter du 01/01/2016, nouveau siège social : 1 cours Michelet - CS 30051 - 92076 PARIS LA DÉFENSE CEDEX. Capital social : 938 787 416 euros. RCS Paris 542 110 29. Directeur délégué de la publication : Rodolphe Pachot. Rédacteurs en chef : Sandrine Simon et Thomas Jouot. Allianz France, unité marketing. Tour Neptune, CC 502, 20 place de Seine, 92086 La Défense Cedex. Conception, réalisation : humancom. Photo de couverture : Getty Images/Elie Bernager. Photos pages intérieures : Les chasseurs d'images de Valence, Thomas Hytte-Agence Urope, Thinkstock, DR. Imprimeur : CSP. Magazine imprimé sur du papier sans chlore. Dépôt légal : 3e trimestre 2015.

ASSOCIATION DE PRÉVOYANCE SANTÉ ADPS
en partenariat avec Allianz

TEM18223