

échos Santé

le magazine des adhérents ADPS
www.adps.fr



Association de Prévoyance Santé
en partenariat avec
Allianz

Les autotests gagnent du terrain



59
hiver 2015-2016



06

Soins dentaires,
ne faites pas
l'impasse...



08

Dépendance,
le choix du
maintien à domicile



10

La leucémie
en questions

Édito

Pour cette nouvelle année 2016, la rédaction d'*Échos Santé* et l'ADPS vous souhaitent le meilleur, et plus particulièrement une bonne santé.

Le sommaire de ce numéro a justement été conçu pour vous aider à prendre soin de vous.

Vous lirez ainsi un dossier sur les autotests, de plus en plus nombreux en pharmacie.

S'ils vous permettent de vérifier par vous-même une grossesse, de mesurer votre glycémie, ou de dépister une infection au VIH, leur utilisation réclame certaines précautions, dont la première est d'informer son médecin traitant des résultats, afin de confirmer le diagnostic et de mettre en place les soins nécessaires.

Dans le même esprit de prévention, *Échos Santé* vous fait également découvrir ce que peut entraîner, dans certains cas extrêmes, l'absence de soins dentaires, en vous recommandant vivement de ne pas en faire l'impasse.

Enfin, un coup de projecteur est donné sur les aliments qui vous permettront de faire le plein de vitamines pour cet hiver.



HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE, Tendance CE QUI MARCHE...

Le recours à l'hypnose thérapeutique est de plus en plus fréquent. Mais quel est son véritable effet ? Des chercheurs de l'Inserm livrent des éléments de réponse.



Douleurs, addictions, troubles alimentaires, dépression, anxiété, etc. Le champ thérapeutique de l'hypnose semble extrêmement vaste. Pratiqué dans de nombreux établissements hospitaliers, cet état de conscience entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion, est-il toutefois efficace ? Selon un récent rapport de l'Inserm, des séances régulières d'hypnothérapie présenteraient un intérêt thérapeutique dans le traitement du syndrome du côlon irritable. L'hypnose permettrait également de réduire la consommation d'antalgiques et de sédatifs lors d'une opération sous anesthésie locale ou générale. Quant à la technique de désensibilisation et retraitement par mouvements oculaires, dite EMDR⁽¹⁾, elle serait adaptée dans la prise en charge du syndrome de stress post-traumatique. En revanche, faute de données suffisantes, les auteurs ne se prononcent pas sur d'autres applications de l'hypnose, telles que le sevrage tabagique, la schizophrénie, la prise en charge de la douleur pendant l'accouchement, ou encore les soins dentaires. Ils confirment néanmoins, au vu de la littérature existante, que les risques liés à l'hypnose sont particulièrement limités. /

(1) Eye Movement Desensitization and Reprocessing

télex...

/ Menés par la société biopharmaceutique DBV

Technologies, des essais ont confirmé l'efficacité d'un patch contre l'allergie aux cacahuètes : après traitement, 70% des patients étaient capables de supporter une dose d'arachide dix fois supérieure à celle déclenchant chez eux une réaction allergique. Ces résultats doivent être validés à grande échelle avant une autorisation de mise sur le marché.

/ Des chercheurs de l'université d'Édimbourg ont mis au point un test sanguin permettant de détecter à partir du taux de certaines protéines l'absence de risque d'infarctus. Il permettrait de rassurer certains patients qui se présentent dans un service d'urgence pour une douleur thoracique et d'éviter leur hospitalisation.

/ L'agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux

(FDA) a autorisé la commercialisation d'un médicament contre l'épilepsie dont les molécules sont assemblées par une imprimante 3D. Cette technique permettrait de réaliser des dosages encore plus précis.

▶ UNE MOLÉCULE NATURELLE CONTRE LE CANCER DE LA PEAU

Soins

Des chercheurs de la faculté de pharmacie de Strasbourg ont élaboré un traitement anticancéreux à partir d'une molécule naturelle de la famille des flavaglines, qui se développe dans l'écorce d'un arbuste du Sud-Est asiatique, où elle a pour fonction de tuer les larves. Expérimenté sur des souris atteintes de mélanomes métastasés, il a permis de retarder la croissance des tumeurs sans entraîner d'effets secondaires. Il a aussi prolongé l'effet d'autres médicaments anticancéreux et diminué les risques de complications cardiaques. Des essais sur l'homme pourraient voir le jour d'ici à cinq ans. /

▶ LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN REMBOURSÉ À 100% POUR LES FEMMES À RISQUE

À partir du printemps 2016, les examens de dépistage du cancer du sein seront remboursés à 100% pour toutes les femmes présentant un risque élevé, quel que soit leur âge. Pour l'instant, seules les femmes de 50 à 74 ans bénéficient d'une mammographie prise en charge à 100% tous les deux ans. Cette mesure vise à détecter les tumeurs avant qu'elles ne soient trop importantes. /

Le saviez-vous?

LES FEMMES NE SONT PAS MOINS EXPOSÉES AUX MALADIES CARDIO-VASCULAIRES QUE LES HOMMES



Contrairement à une idée reçue, les femmes sont tout autant frappées par les maladies cardio-vasculaires que les hommes. Selon la Fédération française de cardiologie, 42% des décès chez les Européennes leur sont imputables – 18% sont liés à un infarctus du myocarde et 14% à un AVC. Le tabagisme figure parmi les principaux facteurs de risque, notamment chez les plus de 35 ans qui prennent la pilule, tout comme l'obésité, à laquelle sont associés le diabète et l'hypertension artérielle, tous deux à l'origine de maladies cardio-vasculaires. /

En chiffre

248,7
milliards
d'euros

C'est la somme astronomique que coûte chaque année à la société française la consommation de tabac, d'alcool et de drogues illicites. Pour la calculer, l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) a pris en compte différentes données : nombre de vies perdues et de maladies leur étant imputées, dépenses de soins, de prévention et de répression engagées par l'État, économies de retraites non versées et recettes obtenues par les taxes.



UNE SURCHAUFFE DES NEURONES À L'ORIGINE DE LA MALADIE DE PARKINSON ?

Découverte

La maladie de Parkinson, qui se caractérise par des mouvements lents et des tremblements, pourrait être causée par une surchauffe des neurones sécrétant de la dopamine, un neurotransmetteur permettant de réguler les mouvements. C'est l'hypothèse de chercheurs canadiens, qui ont observé que la forte activité des mitochondries – des éléments cellulaires constituant la « centrale énergétique » de ces neurones – pouvait entraîner un stress oxydatif et les rendre ainsi plus vulnérables. Forts de cette découverte, les chercheurs poursuivent leurs travaux pour trouver le moyen d'augmenter l'efficacité énergétique des neurones. Par ailleurs, des chercheurs américains ont constaté l'efficacité d'un médicament contre la leucémie auprès de patients atteints de la maladie de Parkinson. Celui-ci aurait augmenté chez eux la production de dopamine. Une étude clinique plus approfondie doit être menée pour en mesurer l'impact. /

Indication du taux de cholestérol, de sucre ou d'alcool dans le sang, mesure de la tension, ou du souffle, dépistage des marqueurs du cancer du côlon, des risques d'infertilité ou d'une infection au VIH, les tests à réaliser soi-même occupent un champ toujours plus vaste. Échos Santé fait le point sur ces nouveaux outils de diagnostic.

Les autotests gagnent du terrain

► Du test de grossesse à ceux de la fertilité

Le plus ancien des autotests est sans conteste le test de grossesse, apparu en France à partir des années 50. Il est aujourd'hui « complété », si l'on peut dire, par des autotests de fertilité pour chacun des deux sexes. Les tests dédiés aux hommes utilisent différents procédés : mesure du nombre de spermatozoïdes capables de franchir une barrière imitant le mucus utérin ou détection spécifique d'une protéine spermatique baptisée SP10 (un des marqueurs de la fertilité). Celui réservé aux femmes permet de calculer, à partir d'une simple goutte de sang, si le nombre d'ovocytes dont elles disposent est normal pour leur âge. Sachant qu'une femme sur 100 est atteinte de ménopause précoce à l'âge de 40 ans, et que ce phénomène s'accompagne d'une baisse importante de sa fertilité plusieurs années avant, un tel test peut déclencher une décision de faire un bébé plus tôt que prévu.

► Les bénéfiques d'un dépistage précoce

Bien d'autres types d'autotests permettent de détecter précocement des carences, des excès ou des marqueurs d'infection, avec à la clé des enjeux plus ou moins cruciaux. Citons la détection des infections urinaires, des infections

de l'estomac (*Helicobacter*) pouvant entraîner gastrite et ulcère, l'automesure du taux de cholestérol – dont l'excès joue un rôle majeur dans la survenue de maladies cardiovasculaires – ou encore le test Hemocult II qui révèle, après envoi en laboratoire d'échantillons

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ AVEC LES OBJETS DE SANTÉ CONNECTÉS IHEALTH

iHealth
Connected to my Health

Vous bénéficiez d'une réduction Fid'Allianz de 20% sur toute la boutique en ligne iHealthlabs.eu, hors glucomètres. Profitez-en pour commander, depuis votre Espace Client Allianz.fr (code promo), un tensiomètre, une balance, un bracelet d'activité ou un oxymètre de pouls. Grâce à la synchronisation Bluetooth de votre nouvel appareil, vous pourrez à tout moment consulter vos données sur votre Smartphone (IOS / Android) ou votre iPad via l'application gratuite iHealth. C'est simple, rapide, et entièrement sécurisé !

Sur 2016, les assurés Allianz Composio Classic avec Renfort Confort ou Allianz Composio Plus peuvent bénéficier via leur contrat santé d'un remboursement pouvant aller jusqu'à 50 € sur les objets connectés commandés sur le site ihealthlabs.eu *

* Dans la limite du plafond de la garantie « médicaments prescrits non remboursés par la Sécurité sociale ».

autoprélevés, la présence de sang dans les selles, symptomatique de l'existence possible de polypes ou de tumeur du côlon ou du rectum.

► **Outils d'aide au suivi du traitement**

Certains autotests fournissent des indications facilitant le suivi et la prise en charge d'un traitement. Mesurer soi-même sa glycémie (taux de sucre dans le sang) permet au diabétique de savoir quand il a besoin d'insuline. L'automesure d'une tension artérielle facilite la compréhension par l'hypertendu de cette maladie silencieuse. Elle peut même conforter le médecin dans son diagnostic, en cas de grande variabilité tensionnelle chez un patient. La mesure du débit expiratoire est un indicateur de l'efficacité du traitement des asthmatiques et un moyen de prévoir la survenue de crises. Il est possible également de contrôler par autotest l'activité d'un traitement anticoagulant, ou de mesurer, chez une personne suivant un régime, la quantité de masse grasse contenue dans le corps grâce aux balances dites à impédancemètre.

► **L'autotest du VIH complète les autres tests déjà existants**

En effet, derniers-nés en date, les tests de dépistage de l'infection au VIH sont en vente dans les pharmacies depuis septembre 2015. Ils permettent, à partir d'une goutte de sang, de déterminer soi-même s'il y a ou non contamination. L'enjeu est d'importance. On estime que 30 000 personnes en France ignorent leur séropositivité. En cas de positivité, la personne devra prendre contact avec les professionnels de santé et/ou les associations pour conseil sur la prise en charge, en particulier pour faire confirmer le résultat par un test classique, d'autant que l'autotest peut être négatif si l'infection date de moins de trois mois. Ces réserves émises, cet autotest constitue une réelle avancée dans la lutte contre le sida. Car, là encore, plus le dépistage est précoce, plus la prise en charge est efficace. /

Brigitte Berthelot Leblanc,
Présidente de la section E*
de l'Ordre national
des pharmaciens



“INFORMER SON MÉDECIN TRAITANT DES RÉSULTATS”

Comment expliquer cette tendance à la multiplication des autotests ?

Au même titre que les informations à caractère médical désormais disponibles sur Internet, les autotests permettent aujourd'hui au patient d'être acteur de sa santé. Et nous ne sommes qu'au début d'un phénomène que l'arrivée massive des objets connectés de santé devrait amplifier.

Est-ce un progrès pour la santé de ces patients ?

Oui, indéniablement. Prenons l'exemple du diabète, maladie chronique dont souffrent deux millions de malades en France. Les tout derniers modèles de lecteurs de glycémie transmettent directement leurs mesures à l'ordinateur du patient, facilitant le partage de cette information avec son médecin traitant et l'analyse des variations du taux de sucre dans le sang. Mais ils sont également reliés à une pompe à insuline qui va injecter, si nécessaire, au patient la bonne dose d'insuline au bon moment, lui apportant un réel confort de vie supplémentaire. Mais le recours aux autotests suppose le respect de deux règles essentielles.

Lesquelles ?

D'abord, le respect scrupuleux du mode d'emploi. À chaque délivrance d'un autotest en officine, le pharmacien explique clairement au patient de quelle manière l'utiliser, à quel moment, sous quelles conditions, etc. Ensuite, malgré la fiabilité des tests vendus en pharmacie, il importe d'informer son médecin traitant des résultats. Lui seul est à même de prescrire les examens et analyses complémentaires en laboratoire permettant d'établir un diagnostic précis, et d'en tirer toutes les conséquences pour son patient.

*Pharmaciens des départements et collectivités d'outre-mer

SOINS DENTAIRES, NE FAITES PAS L'IMPASSE...

LE RENONCEMENT AUX SOINS DENTAIRES, ET PLUS PARTICULIÈREMENT AUX SOINS PROTHÉTIQUES, PEUT ENTRAÎNER DES TROUBLES, QUI, DANS CERTAINS CAS EXTRÊMES, PEUVENT ÊTRE LOURDS DE CONSÉQUENCES. APERÇU.



► **La perte des dents**

Une mauvaise santé bucco-dentaire a pour effet la constitution d'une plaque dentaire, dont les bactéries vont attaquer l'émail et provoquer la carie dentaire et/ou des problèmes parodontaux (gencive). En l'absence de soins, la carie va détruire les tissus dentaires et entraîner la perte des dents, de la même manière que des problèmes parodontaux non traités. Il faudra remplacer ces dents absentes par une prothèse amovible (dentier) ou fixée (couronne). Elles peuvent également l'être par des implants et des couronnes sur implants..

► **Un désordre esthétique**

Lorsque le renoncement aux soins prothétiques concerne les dents antérieures, dites dents du sourire, la première conséquence est d'ordre esthétique. C'est aussi le cas avec les dents postérieures (molaires, prémolaires), dont l'absence creuse les joues. La personne s'expose à un isolement social et risque de se voir refuser l'accès à certains emplois.

► **Des troubles alimentaires**

En l'absence de molaires et de prémolaires, la mastication est difficile et les aliments sont avalés par grosses bouchées, ce qui peut provoquer des troubles digestifs, voire une dénutrition et un amaigrissement. Ces problèmes se manifestent aussi en cas de maladies des gencives – la gingivite, une inflammation de la gencive, et la parodontite, qui se caractérise par la destruction par des bactéries de l'os de soutien et la perte des dents à terme. La première est réversible, contrairement à la seconde.

► **Des difficultés pour parler**

Les dents jouent un rôle important dans la phonation. La prononciation des voyelles nécessite de changer la forme des lèvres et des joues, soutenues par les dents. Pour de nombreuses consonnes, la langue s'appuie sur les incisives supérieures ou inférieures.

► **Des risques infectieux**

Une carie, une maladie des gencives, une dent qui casse faute de couronne, sont autant de potentiels foyers infectieux pouvant entraîner des complications locales (abcès, sinusite maxillaire, etc.), mais aussi à distance, en raison du passage des bactéries dans la circulation sanguine. L'infection peut ainsi provoquer une endocardite, c'est-à-dire une inflammation des valves du cœur, migrer vers les articulations et les tendons, ou encore avoir une incidence chez la femme enceinte.

► **L'aggravation du diabète**

Les diabétiques concentrent dans leur bouche du sucre, favorable aux caries. Ils ont trois fois plus de risques de développer des maladies parodontales. Ces dernières, en sens inverse, aggraveraient le diabète en provoquant un dérèglement de la glycémie.

► **Un lien avec les cancers de la sphère bucco-pharyngo-laryngée**

En l'absence de soins, des morceaux de dents peuvent blesser la muqueuse buccale. Ces lésions joueraient un rôle dans l'apparition de ces tumeurs, qui s'inscrivent souvent dans un contexte alcool-tabagique. /

« LA BOUCHE EST LE POINT D'ENTRÉE DE NOMBREUSES INFECTIONS »



DANS UNE RÉCENTE ÉTUDE, SANTÉCLAIR ANALYSE LE RENONCEMENT AUX SOINS PROTHÉTIQUES. UNE PREMIÈRE QUE NOUS COMMENTE FABIENNE CHEVET, CHIRURGIEN-DENTISTE DANS LE RÉSEAU SANTÉCLAIR.

Pourquoi Santéclair s'est-il intéressé au renoncement aux soins prothétiques ?

Fabienne Chevet : Les soins dentaires – détartrage, soin des caries, extractions – sont pris en charge par le régime obligatoire (ce sont des actes opposables), contrairement aux actes prothétiques, pour lesquels il y a entente directe. Il y a également des actes non remboursables sans aucune prise en charge par le régime obligatoire (les implants, par exemple). Or, ce reste à charge est élevé. Ce qui nous intéressait, c'était d'étudier pour la première fois le renoncement à la réhabilitation prothétique. Pour cela, nous avons suivi le devenir au bout d'un an de 500 assurés nous ayant adressé un devis portant sur des couronnes, des prothèses ou des implants proposés par un dentiste non partenaire de Santéclair.

Que révèle votre étude ?

F. C. : Sur les 500 cas étudiés, 190 ont fait l'objet d'un renoncement, soit partiel

(une partie du plan de traitement a été suivie), soit global. La moyenne d'âge des assurés est de 50 ans, ce qui n'est pas surprenant. En revanche, la moyenne du nombre de dents à traiter est impressionnante : elle s'élève à 5,32 ! Le frein est majoritairement financier, puisque le taux de renoncement augmente avec le reste à charge, mais pas seulement : 20 % d'assurés n'ayant aucun reste à charge renoncent. Toutefois, plus le reste à charge est élevé, plus le renoncement est important : c'est pourquoi le réseau Santéclair, qui permet de diminuer ce reste à charge, contribue à diminuer le renoncement !

Pourquoi la santé bucco-dentaire est-elle si fondamentale ?

F. C. : On a un peu tendance à l'oublier, mais les dents ne servent pas seulement à manger. Elles ont des répercussions dans tout l'organisme. Des tendinites, par exemple, peuvent être liées à une infection dentaire, ou à une malocclusion, c'est-à-dire

lorsque les dents s'engrènent mal. La bouche est le point d'entrée de nombreuses infections qui peuvent se diffuser au niveau du cœur, des reins, etc. Ne pas remplacer des dents peut avoir des conséquences sur le bien-être en général, sans parler de l'impact social.

Quels peuvent être les impacts financiers d'un renoncement aux soins dentaires ?

F. C. : On le paye forcément plus tard. Prenons l'exemple d'une dent dévitalisée, qui doit être protégée par une couronne. Si on y renonce, elle risque de casser. Il faudra ensuite l'extraire, et le plan de traitement sera plus coûteux. C'est un cercle vicieux. Pour éviter d'en arriver là, il n'y a qu'un seul conseil : prendre soin de ses dents.

Découvrez en page 9 l'engagement de l'association ASOPAD, lauréate du Prix de l'action sociale 2015, contre le renoncement aux soins dentaires.



AVEC ALLIANZ SANTÉ SERVICE, BÉNÉFICIEZ DE SOINS DE QUALITÉ À TARIFS NÉGOCIÉS

Les avantages du réseau Santéclair pour les assurés santé Allianz

Chez les dentistes partenaires.

- Des prix inférieurs de 15 à 20% sur les prothèses dentaires et l'orthodontie.
- Une garantie de 10 ans sur vos prothèses fixes (couronne, bridge, par exemple).
- Le tiers payant⁽¹⁾.

Dans le réseau d'implantologie dentaire.

- Des prix jusqu'à 40% inférieurs aux prix moyens du marché, avec une économie moyenne de 740 €⁽²⁾.
- Des prothèses européennes et des marques d'implants prestigieuses.
- Le tiers payant.

Pensez à faire analyser gratuitement votre devis

Les spécialistes d'Allianz Santé Service analysent le devis établi par votre praticien sous 72 heures. Ils vous indiquent le montant qui restera à votre charge et si les tarifs sont cohérents avec ceux de votre région.

(1) Sauf pour les soins

(2) Comparaison entre les tarifs négociés chez les partenaires et les devis analysés par Allianz Santé Service en 2014

(3) Appel non surtaxé

DÉPENDANCE

LE CHOIX DU MAINTIEN À DOMICILE



EN FRANCE, ON RECENSE 1,2 MILLION DE PERSONNES DÉPENDANTES, DONT 900 000 SOUFFRENT D'UNE MALADIE DE TYPE ALZHEIMER. FACE À CE PHÉNOMÈNE GRANDISSANT, DES AIDES EXISTENT POUR FACILITER LEUR MAINTIEN À DOMICILE. EXPLICATIONS AVEC RONAN LOUBOUTIN, RESPONSABLE OFFRES DÉPENDANCE CHEZ ALLIANZ.

COMMENT PRÉVENIR LA DÉPENDANCE ?

RONAN LOUBOUTIN : Il faut prendre soin de soi, en ayant une alimentation saine, un bon suivi médical, des activités sportives régulières. Il faut aussi entretenir sa mémoire, ce qui passe par une vie sociale la plus riche possible.

QUELLES SONT LES AIDES ?

R. L. : La principale est l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), versée à partir de 60 ans à toute personne en état de dépendance partielle ou totale, en fonction de ses ressources. Elle atteint environ 400 € par mois, ce qui, avec une retraite moyenne de 1 200 €, est souvent insuffisant pour couvrir les frais liés à la dépendance. Il existe d'autres aides : allocation de solidarité aux personnes âgées, aides au logement, etc. Toutes figurent sur allianz.fr.

QUE PRÉVOIT ALLIANZ POUR LES PERSONNES DÉPENDANTES ?

R. L. : Allianz propose deux contrats d'assurance dépendance, permettant de répondre au mieux aux besoins des clients. Ces contrats incluent de nombreux services, dont certains sont accessibles dès la souscription, comme un programme de prévention personnalisé et la mise en relation avec des prestataires de services d'aide à domicile. Au moment de la dépendance, on propose à l'assuré un plan d'aide à domicile, la réalisation d'aménagements (remplacement d'une baignoire par une douche, installation de barres d'appui, etc.) ou un essai de téléassistance. Le but est de permettre à la personne dépendante de continuer à vivre chez elle.

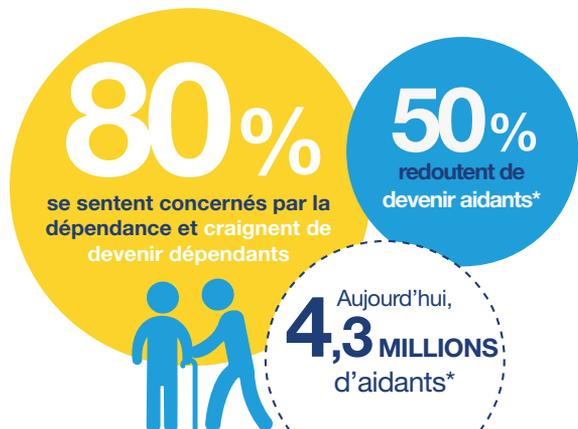
QUEL EST LE RÔLE DES AIDANTS FAMILIAUX ?

R. L. : Il est essentiel. Les amis, voisins, membres de la famille viennent compléter l'action des aidants professionnels, souvent au détriment de leur vie privée et notamment de leurs loisirs. La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement prévoit d'ailleurs un droit au répit, pendant lequel le proche aidé sera pris en charge.

COMMENT ALLIANZ LES ACCOMPAGNE-T-IL ?

R. L. : Allianz a intégré des services, appelés Solutions aidants, dans ses contrats dépendance. L'assuré qui se couvre contre la dépendance l'est donc aussi en cas de dépendance d'un proche. Mondial Assistance conçoit un plan d'aide, pris en charge jusqu'à 750 € par Allianz. L'aidant est par ailleurs accompagné dans ses démarches administratives pour obtenir des aides, reçoit d'une infirmière une formation à domicile sur les bons gestes, et a accès en permanence à un soutien psychologique par téléphone. Une fois par an, il peut faire une pause grâce à une solution d'hébergement temporaire de la personne dépendante. Cette aide est cumulable avec le droit au répit prévu par la loi. /

QU'EN PENSENT LES FRANÇAIS ?



* Personnes de la famille venant régulièrement aider un proche âgé dépendant.

LA DÉPENDANCE EN CHIFFRES

1,2 million de personnes de + de 60 ans sont dépendantes

dont 0,9 million souffrent de maladies neurodégénératives

À 85 ans, 1 personne / 5 est dépendante

Les + de 60 ans : + nombreux demain





VOTRE ASSOCIATION DE PRÉVOYANCE SANTÉ (ADPS), QUI REGROUPE LES ASSURÉS SANTÉ ET PRÉVOYANCE 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.

Prix de l'action sociale 2015 : quatre associations dans le vent

Comme chaque année, l'ADPS a décerné ses quatre Prix de l'action sociale, d'un montant de 25000 € chacun, à des associations qui ont pour point commun de faire du bien. *Sur le podium...*



*ASOPAD :
les soins dentaires en EHPAD*

Animée par des chirurgiens-dentistes du Bas-Rhin, l'association vise à améliorer la prise en charge bucco-dentaire des personnes âgées dépendantes en EHPAD. Pour cela, elle installe sur place une unité de soins dentaires constituée d'un fauteuil, d'une lampe opératoire, d'un chariot et d'une mallette mobile contenant les instruments de base. Les soins sont prodigués dans un local dédié ou dans les chambres des patients. Le Prix de l'action sociale va permettre à l'association d'acheter le matériel nécessaire pour deux nouvelles unités.



*Comité départemental Handisport
de l'Aveyron : la randonnée pour tous*

L'Aveyron est réputé pour la beauté de ses paysages, ses sites touristiques et ses nombreux chemins de randonnée. Pour en faciliter l'accès aux personnes handicapées, le Comité départemental Handisport du département s'équipe du matériel adapté et développe les activités mixtes en plein air. Grâce au Prix, il va pouvoir faire l'acquisition d'une Joëlette (un fauteuil tout-terrain avec une seule roue) et de fauteuils tout-terrain électriques.



*Groupe 3V – Vouloir Vaincre Vivre :
pagayer contre le cancer du sein*

Sur le lac de Bordeaux-Lac, on peut apercevoir deux fois par semaine un équipage exclusivement féminin, pagayant sur une pirogue de 12 mètres de long avec une tête de dragon comme figure de proue. Leur nom ? Les « Dragon Ladies » de l'association Groupe 3V. Leurs points communs ? Toutes sont atteintes, ou l'ont été, d'un cancer du sein, et toutes trouvent dans le canoë-kayak un sport qui leur est bénéfique. Le Prix de l'action sociale va servir à l'achat de deux bateaux, de gilets, de pagaies, et d'une remorque.



*Handi Racing Club :
l'accès au handigolf*

Située dans le nord de la France, l'association offre aux personnes handicapées la possibilité de faire du sport en mettant à leur disposition de nombreux équipements, souvent onéreux. Elle a ouvert récemment une section handigolf, qui pratique cette discipline sur le golf de Mérignies. Avec son Prix, le Handi Racing Club va se doter d'un paragolfer, un fauteuil électrique permettant de se déplacer sur le green mais aussi de se verticaliser pour pratiquer le golf plus facilement.

Découvrez les associations en vidéo sur www.adps-sante.fr

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

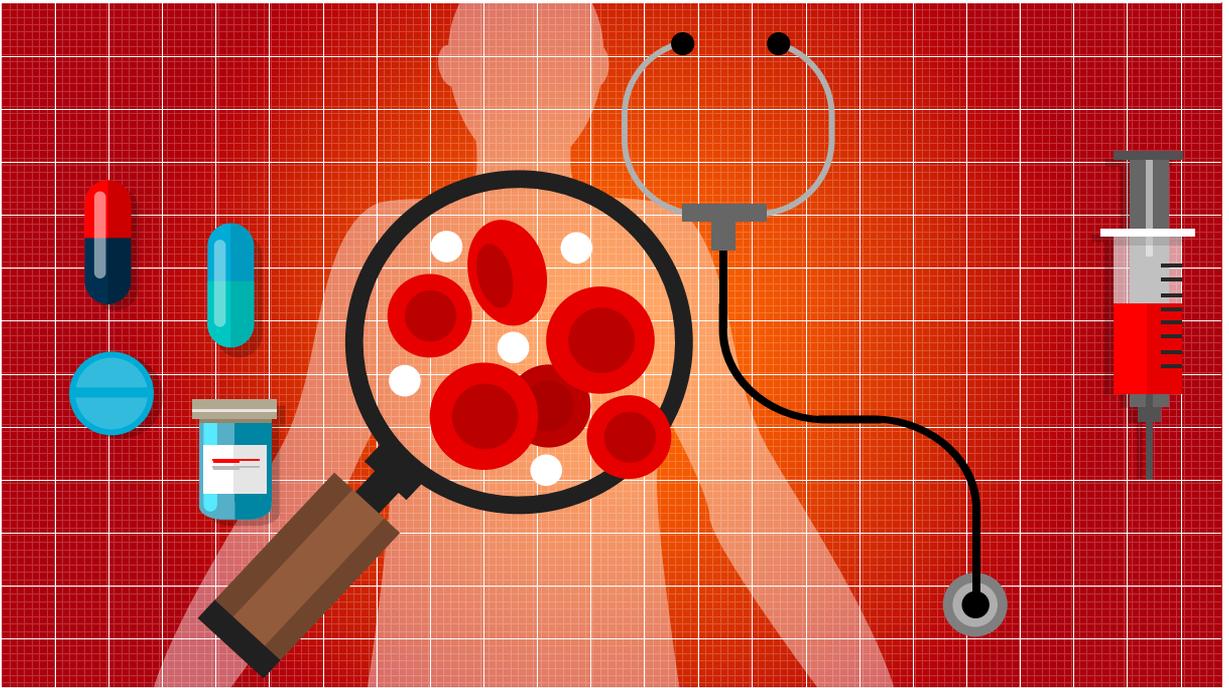
Si vous êtes souscripteur d'un contrat santé ou prévoyance Allianz et que vous êtes adhérent de l'ADPS depuis plus d'un an, vous pouvez adresser une demande accompagnée de pièces justificatives* au :

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),
- IMPORTANT : 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 LEUCÉMIE

EN QUESTIONS

Inter-
view

Chaque année, environ 9 000 adultes et 700 enfants et adolescents sont touchés par la leucémie en France. Quelles sont les causes de ce cancer du sang et comment est-il soigné ? Réponses du Professeur Olivier Hermine, chef du service d'hématologie adultes, et directeur d'un laboratoire INSERM et CNRS de recherche sur les maladies hématologiques et leur traitement, au sein de l'institut Imagine à l'hôpital Necker.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES FORMES DE LEUCÉMIE ?

OLIVIER HERMINE : Il existe des leucémies chroniques et des leucémies aiguës. Dans les premières, ce sont des cellules matures qui survivent plus longtemps que les autres et s'accumulent dans la moelle osseuse, le sang et dans différents organes. Pendant plusieurs mois ou années il y aura peu de conséquences pour l'organisme. À l'inverse, dans les leucémies aiguës, les cellules

sont bloquées à un stade de maturation précoce (on les appelle les « blastes »), prolifèrent, envahissent la moelle osseuse, empêchant les cellules normales de la moelle d'être produites.

QUELS EN SONT LES SYMPTÔMES ?

O. H. : Dans les leucémies aiguës, la diminution de la production de cellules normales de la moelle entraîne des risques d'infection faute de globules blancs normaux, d'anémie en raison du

manque de globules rouges, et de saignements en l'absence de plaquettes. Les globules blancs anormaux (blastés) en trop grand nombre peuvent entraîner un syndrome d'hyperviscosité et envahir les tissus du poumon, de la rate, du foie, ou encore des méninges et du cerveau. Dans les leucémies chroniques, les globules blancs matures, quand en trop grand nombre, vont infiltrer la rate, entraîner une viscosité sanguine augmentant ainsi les risques de thrombose.

QUI TOUCHENT-ELLES PLUS PARTICULIÈREMENT ?

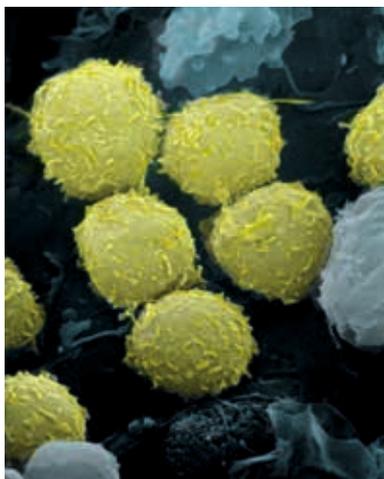
O. H. : Les leucémies aiguës augmentent avec l'âge, mais, en proportion, elles sont beaucoup plus fréquentes chez les enfants, qui sont moins exposés que les adultes à d'autres tumeurs, telles que le cancer du sein, de la prostate, du côlon ou du poumon. Les leucémies chroniques apparaissent plutôt entre 20 et 40 ans.

Y A-T-IL DES FACTEURS DE RISQUE ?

O. H. : Pour les leucémies aiguës, il y a très peu de facteurs identifiés. Il y a peut-être le contact avec des zones irradiées, ou avec certains pesticides ou toxiques, comme le benzène ou les solvants organiques. On sait aussi que les personnes ayant reçu certaines chimiothérapies ou de la radiothérapie pour d'autres cancers ont un risque accru d'en développer. Quant aux leucémies chroniques, il s'agit en général d'une translocation entre deux chromosomes qui pourrait être aussi favorisée par une exposition prolongée à des solvants organiques.

COMMENT DIAGNOSTIQUÉ-T-ON UNE LEUCÉMIE ?

O. H. : Les leucémies aiguës sont révélées soit par des tableaux cliniques d'insuffisances médullaires – anémie, hémorragies, infections –, soit par des syndromes tumoraux – céphalées, troubles respiratoires, splénomégalie (grosse rate). Dans les formes chroniques, on peut observer une splénomégalie, des maux de tête, des phlébites,



des embolies pulmonaires, des infarctus mais aucun signe clinique n'est spécifique et seuls les examens biologiques permettent de faire le diagnostic. Une prise de sang avec une numération des globules blancs normaux et anormaux, des globules rouges et des plaquettes permet de suspecter le diagnostic. Il est confirmé par une aspiration de la moelle osseuse montrant l'envahissement par les cellules anormales « blastiques » ou une augmentation de la richesse de la moelle dans les formes chroniques. Un caryotype va ensuite permettre de voir s'il n'y a pas d'anomalies du nombre et de la qualité des chromosomes. Dans les leucémies aiguës ou chroniques, certaines anomalies sont associées à un très bon pronostic – et peuvent être traitées par des traitements ciblés sans chimiothérapie. En cas de caryotypes normaux, on peut étudier les anomalies moléculaires en séquençant les gènes des cellules anormales. Certaines de ces anomalies permettent, en plus de faire un diagnostic, de préciser le pronostic et la stratégie de traitement.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS ?

O. H. : La plupart des leucémies aiguës sont traitées par chimiothérapies très lourdes qui « tuent » les cellules anormales mais également les cellules normales. Pendant cette période de traitement, les patients n'ont donc plus ni globules blancs, ni globules rouges, ni plaquettes. Ils sont placés dans des chambres stériles pour ne pas être infectés, et transfusés pour éviter les hémorragies et corriger l'anémie. Après cette période dite d'aplasie, dans les situations favorables la moelle se met à reproduire les cellules normales du sang. Les patients sont alors en rémission complète. Le risque de rechute dépend du caryotype et des anomalies moléculaires identifiées préalablement. En fonction de ce risque, on fera un traitement de consolidation, soit avec de la chimiothérapie seule, soit avec une chimiothérapie suivie d'une greffe de moelle. La décision dépend de la gravité de la maladie, de l'âge et de l'état du patient car une telle greffe ne guérit pas tout le monde et malheureusement reste une procédure qui peut être toxique et peut encore, dans certains cas, tuer entre 10 et 30% des patients.

OÙ EN EST LA RECHERCHE ?

O. H. : Depuis 20 ans, on a presque doublé la survie, mais on a finalement très peu changé de stratégie de traitement. On a beaucoup amélioré les traitements dits de support permettant une meilleure tolérance des traitements (antinauséux, antibiotiques, etc.). On a mieux défini les facteurs pronostiques pour mieux définir les doses de chimiothérapie, les indications de greffe de moelle. En comprenant mieux les anomalies moléculaires responsables des leucémies, on essaie de trouver des traitements ciblés sur ces anomalies permettant parfois de mettre en rémission (en reprogrammant les cellules ou en les tuant spécifiquement) les patients sans chimiothérapie. /

Une étoile brille



Ancien directeur du développement d'Allianz, Philippe Lefrançois livre dans J'irai voir les étoiles un témoignage bouleversant sur le combat mené par son fils,

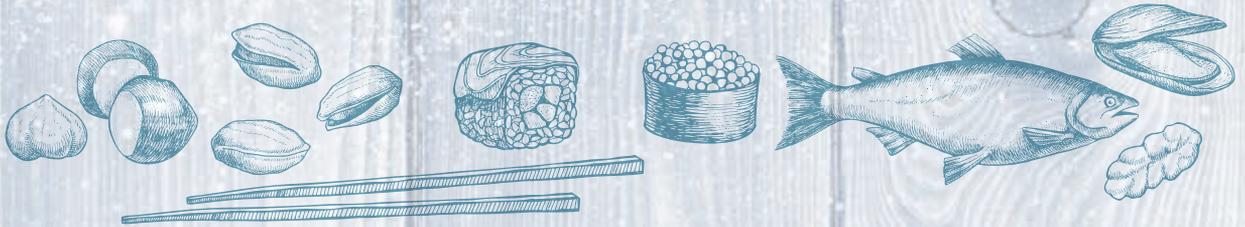
Guillaume, contre la leucémie aiguë. Pendant deux ans et demi, le jeune homme a été soigné dans le service du Professeur Hermine, qui signe la préface du livre, à traversé deux greffes et trois chocs septiques, avant de s'éteindre un jour de mars 2013, à l'âge de 24 ans. L'auteur raconte avec une sensibilité rare le courage de son enfant face aux épreuves, les espoirs et les déceptions, ainsi que l'accompagnement de son entourage. Il ponctue son récit de réflexions sur la foi, l'amitié, les médecines alternatives, ou encore le rôle d'Internet et des jeux en ligne. L'émotion vibre à chaque page, et il en ressort un magnifique livre d'amour. Celui d'un père pour son fils, qui a voulu lui rendre hommage, et lui écrire toute sa tristesse de l'avoir perdu, mais aussi sa fierté de l'avoir connu. Une leçon de vie.

J'irai voir les étoiles, de Philippe Lefrançois. Éditions Anne Carrière.

QUELS MINÉRAUX ET VITAMINES pour passer l'hiver ?

fiche
Santé

FROID, STRESS, FATIGUE, VIRUS... EN HIVER, LE CORPS – ET LE MORAL ! – EST MIS À RUDE ÉPREUVE. POUR FAIRE FACE, RIEN NE VAUT UNE ALIMENTATION VARIÉE, RICHE EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX. ÉCHOS SANTÉ LES PASSE EN REVUE ET VOUS INDIQUE OÙ LES TROUVER NATURELLEMENT.



Combler le manque de soleil avec de la vitamine D

Surnommée la vitamine du soleil, la vitamine D nous fait défaut en hiver, où les UVB qui la procurent sont en nette diminution. En permettant l'absorption du calcium et du phosphore, elle est pourtant indispensable à la solidité de nos os. Grâce à elle, les risques d'ostéoporose, d'ostéomalacie et de déminéralisation osseuse sont réduits. Elle joue également un rôle contre les infections et les inflammations.

▶ OÙ TROUVER DE LA VITAMINE D ?

Dans l'huile de foie de morue, les poissons (saumon, thon, maquereau, hareng, sardine), les œufs⁽¹⁾.

Renforcer ses défenses immunitaires avec de la vitamine C, du fer et du zinc

La vitamine C est idéale contre les coups de pompe et les douleurs musculaires. En renforçant les défenses immunitaires, elle permet de prévenir et de lutter contre les infections virales, telles que le rhume et la grippe. Elle a aussi un effet antioxydant, bon pour la peau, et favorise l'absorption du fer.

Le fer et le zinc contribuent également au bon fonctionnement de notre système immunitaire, largement sollicité en hiver avec la présence de nombreux virus.

▶ OÙ TROUVER DE LA VITAMINE C ?

Dans les poivrons, les choux, l'orange, la clémentine, le pamplemousse, le kiwi, la fraise, la mangue⁽¹⁾.

▶ OÙ TROUVER DU FER ?

Dans les viandes, les poissons, les légumineuses (fèves, haricots secs, lentilles, pois secs), les céréales complètes (riz, blé, seigle, millet), les œufs, les produits laitiers⁽¹⁾.

▶ OÙ TROUVER DU ZINC ?

Dans les viandes, les huîtres, le blé, le seigle, les légumes secs, les noix, le thé⁽¹⁾.

Garder le moral avec du magnésium et de la vitamine B6

L'hiver peut engendrer du stress, ce qui entraîne une libération d'adréna-

line à l'origine de contractions musculaires, d'une fatigue générale et de troubles de l'humeur, comme l'irritabilité. En tant que sédatif nerveux, le magnésium permet d'enrayer ce cercle vicieux, mais aussi de réguler la pression artérielle et de solidifier les os. La vitamine B6 favorise son absorption.

▶ OÙ TROUVER DU MAGNÉSIMUM ?

Dans les céréales complètes, les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes), les légumineuses, les épinards, les avocats, le chocolat⁽¹⁾.

▶ OÙ TROUVER DE LA VITAMINE B6 ?

Dans les céréales complètes, la levure alimentaire, le saumon⁽¹⁾.

(1) Liste non exhaustive. Pour connaître l'apport recommandé, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien.

UN COACHING DIÉTÉTIQUE PAR TÉLÉPHONE

Allianz met à votre disposition, en partenariat avec Santéclair, un programme de coaching diététique par téléphone, dispensé par des diététiciennes diplômées d'État. Deux formules sont proposées : la première permet de réaliser un simple bilan nutritionnel, et la seconde, plus complète, de faire un bilan nutritionnel avec des rendez-vous de suivi et d'acquies des conseils personnalisés pour commencer votre programme bien-être et minceur. Si votre contrat santé Allianz prévoit le remboursement des consultations chez les diététiciennes Santéclair, ce service peut être pris en charge dans le cadre de votre forfait de remboursement.

Vous pouvez également vous rendre chez l'une des 300 diététiciennes libérales partenaires de Santéclair (tarifs négociés de 15 % à 20 % inférieurs à ceux pratiqués sur le marché).

Ces services sont accessibles *via* votre Espace Client sur www.allianz.fr