

# échos Santé

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



## Alimentation déréglée : attention danger !



# 60  
printemps 2016



06

L'hôpital sans  
stress avec  
Allianz



09

L'ADPS  
entre dans une  
nouvelle ère



10

Trois partenariats  
pour mieux vivre  
et bien vieillir

# Édito

*Échos Santé* fête son sixantième numéro !

Depuis son lancement en 1992 par l'Association de Prévoyance Santé (ADPS), en partenariat avec Allianz, il vous apporte des conseils de prévention et des clés de compréhension sur des sujets aussi divers que les thérapies géniques, les maladies professionnelles, ou encore le harcèlement, pour ne citer que quelques exemples.

Pour ce n° 60, *Échos Santé* a choisi de vous parler des troubles du comportement alimentaire, tels que l'anorexie mentale et la boulimie. Quels en sont les dangers ? Comment les prévenir et les soigner ? Votre magazine vous apporte des réponses.

Ce numéro passe également en revue les services proposés par Allianz avant, pendant et après une hospitalisation, pour vous permettre de l'aborder dans les meilleures conditions :

Guide d'information hospitalière, analyse de devis, services d'assistance à domicile, etc.

Enfin, il vous dévoile la nouvelle identité visuelle de votre ADPS, ainsi que ses nouvelles missions. L'occasion de faire le point sur ses partenariats avec l'Institut Européen d'Expertise en Physiologie, l'Institut de la Vision et l'EuroNordicWalk Vercors, dont l'ambition est de vous aider à mieux vivre et bien vieillir.

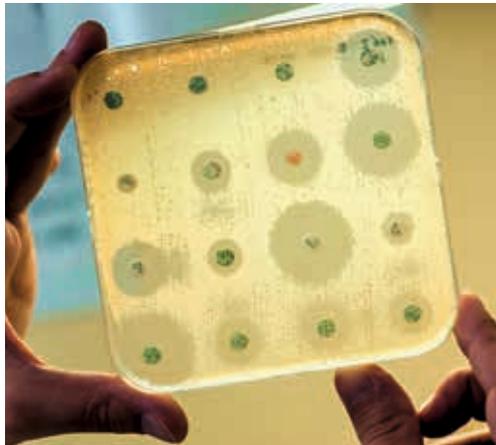


## RÉSISTANCE AUX ANTIBIOTIQUES : LES PHAGES À LA RESCOURSE ?

Tendance

**Comment soigner face à la résistance de certaines bactéries aux antibiotiques ?**

**Une partie de la solution pourrait se trouver dans les phages, de « gentils » virus capables de les détruire.**



Un antibiogramme permettant de tester la sensibilité d'une souche bactérienne.

Les bactériophages (ou phages) vont-ils devenir un recours contre les bactéries résistantes aux antibiotiques, qui font chaque année près de 25 000 morts en Europe ? Si en France on n'en est pas encore là, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) vient toutefois de réunir un comité d'experts pour étudier la possibilité de leur mise à disposition par le biais d'autorisations temporaires d'utilisation (ATU). Ces virus très spéciaux se nourrissent en effet de bactéries pathogènes multirésistantes, telles que les staphylocoques dorés ou *Escherichia coli*. Découverte il y a un siècle, la phagothérapie referait ainsi son apparition en Occident, où elle a été délaissée au profit des antibiotiques, alors que les anciens pays du bloc soviétique poursuivaient leurs recherches. Si elle était autorisée, la phagothérapie n'aurait cependant qu'un usage limité, dans la mesure où chaque virus ne s'attaque qu'à un seul type de bactérie. Il serait donc nécessaire d'identifier précisément la bactérie à l'origine de l'infection à traiter. /

## télex...

**/ Pour la première fois au monde,** le CHU d'Angers a plongé un patient dans une réalité virtuelle grâce à des lunettes 3D, lors d'une opération en chirurgie éveillée pour une tumeur cérébrale. Le chirurgien a pu être guidé avec précision par le patient, et épargner les connexions susceptibles d'altérer son champ visuel.

**/ Déjà accessible aux adultes,** le dispositif d'auto-surveillance du diabète de type I FreeStyle Libre peut désormais être utilisé par les enfants de plus de 4 ans. Grâce à un capteur collé sur le bras, il permet de surveiller le taux de glucose sans avoir à recueillir une goutte de sang en se piquant le bout du doigt.

**/ Dans le cadre de la recherche sur la maladie d'Alzheimer,** les chercheurs de l'Inserm viennent de créer des souris transgéniques développant une pathologie similaire. Loin des modèles animaux caricaturaux étudiés jusqu'à présent, celui-ci va leur permettre de mieux comprendre les altérations initiales de la maladie.

## ▶ LA SURVIE PROGRESSE FACE AUX CANCERS LES PLUS FRÉQUENTS



Grâce à l'amélioration de la prise en charge thérapeutique et du dépistage, le taux de survie progresse chez les personnes atteintes des cancers les plus fréquents – prostate, sein et côlon-rectum –, révèlent l'Institut de veille sanitaire (InVS) et l'Institut national du cancer (INCa). Chez les malades s'étant vu diagnostiquer un cancer de la prostate entre 2005 et 2010, le taux de survie après cinq ans est de 94%, contre 72% quinze ans auparavant. Il est de 87% chez les femmes atteintes d'un cancer du sein (+ 7%) et de 63% chez les personnes ayant un cancer du côlon-rectum (+ 9%). /

## ▶ DES OPÉRATIONS CARDIAQUES PÉDIATRIQUES EN 3D

Le CHU de Toulouse est le premier hôpital européen à pratiquer des opérations cardiaques pédiatriques à cœur fermé grâce au système de navigation et de visualisation en 3D EchoNavigator. Les premiers patients étaient âgés de 5, 6 et 9 ans. Déjà présent à l'hôpital Henri-Mondor de Créteil et dans certains établissements européens, ce système n'était utilisé jusqu'à présent que pour les adultes. /



## L'ALCOOL A MOINS LA COTE CHEZ LES COLLÉGIENS

On doit cette bonne nouvelle au volet français de la dernière enquête HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), mené par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) et le rectorat de Toulouse auprès de 10 000 adolescents de 11 à 15 ans, en 2014. Les garçons et les filles de 6<sup>e</sup> étaient alors respectivement 55% et 43% à avoir déjà bu un verre d'alcool, soit une baisse de dix points par rapport à 2010 ! La consommation du tabac enregistre quant à elle une légère baisse, tandis que l'usage du cannabis reste stable. /



# 13%

*Selon l'Institut de veille sanitaire (InVS), c'est le pourcentage des 18-35 ans à écouter fréquemment et de façon intensive de la musique amplifiée au casque ou avec des écouteurs, soit trois fois plus qu'en 2007. Ce chiffre atteint même 25% chez les 15-19 ans. Il en découle un risque de dommages auditifs. D'après l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), près de 10% des moins de 25 ans présentent une perte auditive pathologique.*



## UN NOUVEAU BIOMARQUEUR DE L'AUTISME ?



Des chercheurs du CNRS, d'Aix-Marseille Université et de l'AP-HM ont peut-être découvert un nouveau biomarqueur de l'autisme situé dans l'aire de Broca, une région du cerveau impliquée dans le langage et la communication. En comparant les IRM d'une centaine de garçons âgés de 2 à 10 ans, répartis en trois groupes (enfants atteints d'autisme typique, d'un trouble envahissant du développement, ou dépourvus de trouble du spectre autistique), ils ont constaté que la profondeur maximale d'un sillon y était moindre chez ceux atteints d'autisme, et que cette atrophie était corrélée à leurs performances de communication. Alors que l'autisme n'est diagnostiqué qu'à partir de l'observation des enfants et d'entretiens avec leurs parents, vers l'âge de 4 ans et demi en France, il pourrait l'être, grâce à cette découverte, dès 2 ans. Ce qui permettrait une prise en charge plus précoce. /

**Anorexie mentale, boulimie ou attitudes compulsives face à la nourriture, les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont des maladies à part entière, aux nombreux effets néfastes. Mais leur traitement, quoique long, peut entraîner une amélioration certaine.**

# Alimentation déréglée : attention danger !



Quasiment inconnus jusqu'au début du xx<sup>e</sup> siècle, les TCA se répandent depuis une quarantaine d'années à travers la planète entière, et pas seulement dans les pays développés. En France, près d'un million de personnes en sont atteintes, soit plus que par le diabète.

## ► **Les TCA touchent majoritairement les jeunes femmes**

Les personnes atteintes de ces TCA sont à 80 % des femmes, majoritairement âgées entre 15 et 40 ans. Ces maladies débutent le plus souvent au moment de la puberté.

Elles évoluent au sein d'une société marquée par le règne de l'apparence, qui érige la minceur et les silhouettes élancées en canons de la beauté féminine et met en garde contre les dangers d'une alimentation trop riche. Nombre d'adolescentes se retrouvent inquiètes à l'idée de prendre du poids.

## ► **Des troubles aux formes multiples, et aux conséquences parfois dramatiques**

Les principaux TCA sont l'anorexie mentale, la boulimie et la compulsion alimentaire. L'anorexie mentale peut se définir comme la peur de manger par

peur de grossir. Elle se traduit par un besoin irrésistible de suivre un régime pour perdre du poids – souvent accompagné d'hyperactivité physique et de potomanie (besoin de boire en permanence) chez des jeunes filles déjà maigres, mais qui se perçoivent comme grosses. Les personnes boulimiques sont hantées par la même peur de grossir. Mais, dans l'incapacité de s'en tenir à leur régime drastique, elles ingurgitent, lors de crises alimentaires, au moins deux fois par semaine, des quantités importantes de nourriture en un temps très réduit, suivies de vomissements provoqués. La compulsion alimentaire est la répétition de ces mêmes crises

## LES HOMMES MOINS EXPOSÉS

Environ 5% des malades consultant pour anorexie mentale sont des garçons ou de jeunes hommes. Les signes sont sensiblement les mêmes que chez les filles, mais la préoccupation est plus centrée sur la musculature et le « je suis trop gras » remplace le « je suis trop gros ». Sans que l'on puisse encore bien l'expliquer, l'anorexie mentale guérit plutôt plus vite chez les garçons que chez les filles, mais elle est souvent plus grave.

alimentaires, mais sans vomissements provoqués. Les malades prennent du poids au fil du temps, du fait de leur mode d'alimentation erratique et déséquilibré.

Ces affections altèrent la qualité de vie physique, psychique, sociale et professionnelle de ceux qui en souffrent. Elles entraînent fatigue, épuisement mental, stress, insomnies, angoisse, dépression. Et peuvent malheureusement avoir des conséquences encore plus dramatiques. Dans des formes sévères, l'anorexie mentale peut provoquer la mort d'environ 15% des malades et la boulimie d'environ 5%. Ces maladies chroniques à part entière ne doivent donc pas être prises à la légère, et ne disparaissent pas spontanément lorsque l'on avance en âge, comme on l'imagine trop souvent. Elles requièrent une prise en charge et un suivi sur plusieurs années, coordonnés par un médecin traitant et un médecin-psychiatre selon les cas, combinant approches nutritionnelles, comportementales, médicamenteuses, et faisant même appel aux neurosciences. Car il apparaît clairement aujourd'hui que les TCA résultent également d'un dysfonctionnement des connexions neuronales qui fausse la perception de la réalité. Les TCA sont des maladies dont on peut guérir si elles sont correctement traitées. Lorsque les TCA ont disparu depuis plus de deux ans, les risques de rechute sont quasi inexistantes. /

Professeur  
Daniel Rigaud\*



# “LA POLITIQUE DES PETITS PAS”

## Quelle prévention peut-on mettre en place pour lutter contre les TCA ?

Au niveau sociétal, il conviendrait d'apprendre à chacun à respecter toutes les silhouettes dans leur diversité, la sienne et celle des autres. Le diktat médiatisé de la minceur et les moqueries, parfois même les persécutions dont sont victimes les adolescentes un peu fortes, notamment sur les réseaux sociaux, fabriquent des TCA et sont en grande partie, à mes yeux, responsables de leur augmentation. Des études ont démontré que l'intervention, dans les collèges et lycées, d'éducateurs spécialisés de santé sur le thème des TCA permettait de réduire considérablement leur survenue.

## Comment repérer les TCA et comment réagir ?

Les signaux d'alerte sont une perte de poids continue, une altération de l'humeur et un discours « psychorigide » sur l'alimentation. Qu'une adolescente fasse attention à ce qu'elle mange n'a rien de préoccupant si elle est enjouée, gaie, entourée d'ami(e)s, et si son régime n'a rien de drastique. Si son poids devient une obsession, alors même que sa silhouette ne le justifie nullement, il faut évoquer le sujet et consulter son médecin.

## Quelles sont les difficultés du traitement ?

Elles sont de natures différentes selon le type de TCA. L'anorexie mentale, dans les premiers temps, procure une vraie gratification à la personne malade, persuadée qu'elle ne l'est pas, malade ! La boulimie agit comme une drogue. Celle qui en souffre en a conscience mais ne sait comment s'en débarrasser. Dans les deux cas, il convient d'adopter une politique des petits pas, en se fixant des objectifs atteignables, mesurés, à court terme. L'écrivain américain Mark Twain disait : « On ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant par la fenêtre ; il faut lui faire descendre l'escalier marche par marche. »

\* Nutritionniste spécialiste des troubles du comportement alimentaire, professeur honoraire de nutrition à la faculté de médecine de Dijon et chercheur sur le comportement alimentaire au CNRS. Dernier ouvrage paru : 100 idées pour se sortir d'un trouble alimentaire (éditions Tom Pousse).

# L'HÔPITAL SANS STRESS AVEC ALLIANZ

LA PERSPECTIVE D'UNE HOSPITALISATION EST TOUJOURS UNE SOURCE D'INQUIÉTUDE. POUR VOUS PERMETTRE D'ABORDER CE MOMENT DANS LES MEILLEURES CONDITIONS, ALLIANZ VOUS ACCOMPAGNE AVANT, PENDANT ET APRÈS.



## AVANT L'HOSPITALISATION



### ► Choisir le « bon » établissement hospitalier

Avant une hospitalisation, la première question porte sur le choix et la qualité de l'établissement : comment le choisir ? L'établissement vers lequel j'ai été orienté est-il le bon ? Pour répondre à ces interrogations légitimes, Allianz met à votre disposition un Guide d'informations hospitalières (voir encadré « Mémo »). Vous y trouverez un **classement des établissements** en fonction de la pathologie et de la zone géographique. Ces palmarès sont établis en fonction de critères objectifs et reconnus comme la fréquence de réalisation de l'acte ou le faible taux de complications post-opérations. Un classement spécifique aux établissements traitant le cancer en chirurgie, chimiothérapie et radiothérapie est également disponible.



## BESOIN D'UNE OPÉRATION DE CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE ? ALLIANZ VOUS ACCOMPAGNE DE A À Z

### Des établissements rigoureusement sélectionnés

Chaque année en France, plus de 350 000 personnes retrouvent leur autonomie de déplacement grâce à une opération de chirurgie orthopédique. Si vous êtes concerné, sachez que depuis janvier 2016, Allianz met à votre disposition un nouveau réseau de chirurgie orthopédique, en partenariat avec Santéclair.

Ce réseau est composé d'établissements de santé spécialisés dans les opérations de pose de **prothèse de la hanche ou du genou**, ainsi que dans les **opérations des ligaments du genou et du ménisque**. Ils ont été sélectionnés pour leur qualité de prise en charge des patients, sur la base de critères objectifs comme le volume d'activité ou le faible taux de ré-hospitalisation.

### Pas de reste à charge, ni d'avance de frais

Dans ces établissements et pour ces opérations, votre contrat santé Allianz vous permet de bénéficier d'une intervention et de séjours sans reste à charge, ni avance de frais<sup>(1)</sup>. Sont pris en charge par Allianz :

- les honoraires des chirurgiens et des anesthésistes,

- les frais de séjour,

- la chambre particulière et les services de confort (TV, etc.).

Et ce, dès le début de l'hospitalisation, quelles que soient la durée du séjour et les garanties souscrites.

### Votre retour à la maison facilité

Selon les garanties santé souscrites, vous pouvez bénéficier de services d'assistance qui vous simplifient la vie et facilitent la reprise de vos activités.

### Comment en bénéficier ?

Pour en savoir plus et bénéficier des avantages négociés, contactez Allianz Santé Service au 0970 809 815 (appel non surtaxé) ou connectez-vous sur votre Espace Client [allianz.fr](http://allianz.fr) (rubrique « découvrir et rechercher les partenaires Santéclair »).

<sup>(1)</sup> Dans tout autre établissement de santé, ce sont les garanties habituelles de votre contrat qui s'appliquent.



### ► Faire analyser un devis et évaluer votre reste à charge

Le Guide d'informations hospitalières ne s'arrête pas là ! En plus des palmarès mentionnés ci-dessus, cet outil vous permet d'**analyser votre devis pour 1350 actes** de chirurgie, d'anesthésie et d'obstétrique. Vous pouvez ainsi comparer le montant indiqué sur votre devis avec le tarif fixé par la Sécurité sociale et avec les dépassements d'honoraires habituellement pratiqués dans le même secteur géographique. Vous y trouverez également des informations et les tarifs des chambres particulières.

Pour une analyse détaillée de votre reste à charge, **envoyez votre devis chirurgical** à [devis@santeclair.fr](mailto:devis@santeclair.fr), en mentionnant votre numéro de contrat santé Allianz et votre numéro de téléphone. Vous obtiendrez une réponse sous 72 heures.



### ► Bénéficier du tiers payant

Pour vous éviter d'avancer les frais d'hospitalisation couverts par votre assurance santé, il suffit d'obtenir un accord de prise en charge d'Allianz. Cette demande est très souvent faite par l'hôpital (les coordonnées sont indiquées sur votre carte de tiers payant). Mais si ce dernier vous demande de le faire, notamment en cas d'intervention programmée, contactez le Centre de Relation Client Allianz (voir « Mémo »). L'accord sera alors envoyé immédiatement à l'hôpital.



### ► Trouver les réponses à vos questions d'ordre social

Quand vous êtes à l'hôpital, vous pouvez parfois bénéficier d'aides sociales. Les équipes d'Allianz Assistance (voir « Mémo ») vous répondent en fonction de votre situation médico-sociale et socio-économique, évaluent vos besoins et vous fournissent les informations nécessaires.

## MÉMO

### Où trouver la bonne info et vos numéros utiles ?

- Pour consulter le Guide d'informations hospitalières, rendez-vous dans votre Espace Client sur [allianz.fr](http://allianz.fr) ou appelez Allianz Santé Service au 0970 809 815\*.
- Pour faire analyser votre devis et évaluer votre reste à charge, envoyez votre devis à [devis@santeclair.fr](mailto:devis@santeclair.fr) ou appelez Allianz Santé Service au 0970 809 815\*.
- Pour vous renseigner sur vos garanties ou demander une prise en charge hospitalière (si l'hôpital ne s'en charge pas directement), contactez le Centre de Relation Client Allianz au 0978 978 078\*.
- Pour déclencher les services d'assistance à domicile prévus dans votre contrat, appelez Allianz Assistance au 0969 391 929\*

\* Appel non surtaxé.



### ► Profiter des services d'assistance à domicile

Selon les garanties que vous avez choisies, votre contrat complémentaire santé Allianz peut prévoir des services à domicile pendant ou juste après votre hospitalisation. Les prestations prévues sont détaillées dans les Dispositions Générales de votre contrat. Par exemple :

- une aide-ménagère peut se rendre chez vous afin de vous décharger des tâches ménagères ;
- si c'est votre enfant qui est hospitalisé ou immobilisé, un répétiteur scolaire peut se rendre à son chevet afin de lui permettre de se maintenir à niveau dans les matières principales ;
- Parmi les autres services proposés, on peut citer la garde des enfants, des parents à charge, ou encore des animaux de compagnie ;
- le transport et le séjour à l'hôtel d'un proche venu vous rendre visite sont également susceptibles d'être pris en charge, tout comme la livraison de médicaments en cas d'impossibilité de vous rendre à la pharmacie.

Attention : pour que vos frais vous soient remboursés, il vous faut contacter Allianz Assistance avant d'entreprendre toute démarche (voir « Mémo » en page 7).

## À VENIR : UN NOUVEAU SERVICE POUR ENCORE MIEUX VOUS ACCOMPAGNER

**Prochainement, Allianz testera le service « HospiPlus », en partenariat avec Mondial Assistance.**

Ce nouveau service vous accompagnera pour rendre votre hospitalisation plus sereine et vous aider à préparer votre retour à domicile.

Accessible avant, pendant et après l'hospitalisation, le portail dédié [www.allianzhospiplus.fr](http://www.allianzhospiplus.fr) permettra :

- d'accéder à des modules d'informations médicales pour préparer correctement votre hospitalisation et bien la vivre,
- de bénéficier de fiches d'aide sur les démarches administratives à faire après une hospitalisation (ex : comment et quand déclarer un arrêt de travail),
- de recevoir des messages utiles à certains moments clés (ex : conseils à J-2 avant l'hospitalisation),
- de préparer votre retour à domicile et précommander, en ligne, les services dont vous auriez besoin.

**Ce nouveau service sera proposé gratuitement aux assurés santé Allianz, pour une période test du 1<sup>er</sup> juillet au 31 décembre 2016<sup>(1)</sup>**

- Si vous êtes hospitalisé sur cette période, vous êtes susceptible de recevoir un e-mail ou un SMS pour faciliter votre inscription sur le portail, une fois que nous aurons reçu votre demande de prise en charge hospitalière.
- Vous pourrez également vous inscrire directement sur le portail, en amont de votre hospitalisation. Pour cela, vous devrez renseigner votre numéro de contrat santé, votre identité et votre date de naissance.

Ce portail internet développé par Mondial Assistance sera **entièrement sécurisé**. Sachez également qu'aucune donnée nominative sur les services utilisés ne sera transmise à Allianz.

<sup>(1)</sup> Dates susceptibles de modification. Service réservé aux assurés devant subir une hospitalisation et bénéficiant de garanties d'assistance via leur contrat santé individuelle Allianz.

# L'ADPS entre dans une nouvelle ère

**Missions élargies, nouveaux outils et nouvelle identité visuelle. Une nouvelle ère s'ouvre pour votre Association de Prévoyance Santé (ADPS), qui réunit désormais les assurés Santé Prévoyance Individuelle et Entreprises d'Allianz !**



## ► Un nouveau visage

La vocation de votre Association de Prévoyance Santé (ADPS) est de soutenir ses adhérents en difficulté, de développer des actions de mécénat santé/social et d'encourager toutes les actions en faveur de la préservation de notre capital santé. Au moment où elle élargit son champ d'action et ses missions, elle décide de rajeunir son image. En abandonnant un logo considéré comme vieillot pour une identité forte et originale, l'ADPS exprime sa volonté d'évoluer, d'être plus moderne et plus visible.

Le choix fait par vos représentants au sein du Conseil d'administration s'est porté sur un logo qui met en avant la **vitalité**, la **diversité**, la **solidarité** et la **prévoyance santé** :

- la **vitalité** qui exprime la santé, l'optimisme et la confiance dans l'avenir ;
- la **diversité** de la famille humaine et des familles assurées adhérant à l'ADPS ;
- la **solidarité** et la **prévoyance santé** qui sont au cœur des missions de l'ADPS.

Ce nouveau logo est décliné sous la forme « ADPS en partenariat avec Allianz » lors de manifestations ou d'événements communs. Depuis plus de 50 ans, Allianz valorise en effet une démarche de solidarité en faveur de ses assurés Santé en difficulté en leur proposant d'adhérer à l'ADPS.

## ► Des missions élargies

Limitée aux assurés Santé Prévoyance Individuelle jusqu'en 2014, l'adhésion à l'ADPS a été ouverte aux Entreprises avec

la généralisation de la complémentaire santé pour tous les salariés en activité. L'ADPS dispose désormais d'un fonds social doté d'un million d'euros, destiné à financer des actions sociales en faveur des salariés.

Par ailleurs, dans le cadre des contrats dépendant d'une branche d'activité ayant négocié une couverture santé et prévoyance avec un haut degré de solidarité, Allianz met en place un fonds social ayant pour objet de financer des actions de prévention et des prestations sociales. Compte tenu de l'expertise de l'ADPS dans ce domaine, Allianz a décidé de confier la gestion de ce fonds à son partenaire ADPS.

## ► De nouveaux rendez-vous d'information

Pour accompagner cette évolution, votre ADPS a entamé la refonte de son site internet.

Rendez-vous en juin sur [www.adps-sante.fr](http://www.adps-sante.fr) pour découvrir sa nouvelle version !

Votre Association a également conçu une nouvelle newsletter trimestrielle réservée aux nouveaux adhérents chefs d'entreprise. Elle vous proposera bientôt une version électronique de votre magazine *Échos Santé*.

# TROIS PARTENARIATS POUR MIEUX VIVRE ET BIEN VIEILLIR

Dans le cadre de ses missions de prévention santé, l'ADPS encourage les bons comportements qui aident à vieillir en bonne santé. Autour de ce thème du « bien vivre pour bien vieillir », elle soutient des projets de recherche sur la prévention du vieillissement, ainsi que des actions favorisant l'activité physique, une nutrition équilibrée et le maintien du lien social. Trois partenariats nationaux illustrent cet engagement. **Présentation.**



## Avec l'Institut Européen d'Expertise en Physiologie

### ► MIEUX COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU VIEILLISSEMENT

En menant depuis 2013 un partenariat avec l'Institut Européen d'Expertise en Physiologie (IEEP), l'ADPS soutient une recherche scientifique de qualité pour mieux comprendre les mécanismes du vieillissement. L'objectif est de trouver des solutions innovantes et efficaces pour en retarder l'apparition et vieillir en bonne santé. Chaque année, il donne lieu à la remise du Prix ADPS de recherche sur la prévention du vieillissement, qui récompense un travail innovant sur un modèle vivant doté d'une longévité exceptionnelle. En 2016, ce Prix ADPS a été remis au Professeur Adam Antebi (photo), directeur de l'Institut Max Planck de Recherche sur la Biologie du Vieillissement, à Cologne (Allemagne), à l'occasion de la Journée de la Recherche Médicale Allianz, le 8 mars dernier. Ses travaux portent sur le ver *Caenorhabditis elegans*, dont la moitié des gènes sont semblables à ceux de l'homme, ce qui en fait un excellent modèle d'étude pour identifier les mécanismes clés du vieillissement et des maladies animales liées à l'âge. /

## Avec l'Institut de la Vision (Fondation Voir & Entendre)

### ► AIDER LA RECHERCHE SUR LA DMLA

Dans le cadre d'un partenariat avec l'Institut de la Vision (Fondation Voir & Entendre), initié en 2014, l'ADPS finance la recherche sur le rôle des macrophages dans la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), qui touche la zone centrale de la rétine, et affecte par conséquent la vision détaillée, nécessaire à la lecture et à la reconnaissance des visages. Alors que la DMLA concerne un nombre croissant de personnes en raison du vieillissement de la population, il s'agit d'un programme de recherche novateur, porteur d'espoir pour d'autres pathologies fréquentes de la rétine.

Comme l'ADPS, vous pouvez vous aussi soutenir la recherche sur les maladies oculaires et redonner espoir à tous ceux qui en souffrent, en faisant un don à la Fondation Voir & Entendre :

- en ligne sur [www.fondave.org](http://www.fondave.org)
- par courrier postal à Fondation Voir & Entendre, 17 rue Moreau, 75012 Paris (chèque à l'ordre de la Fondation Voir & Entendre). /





## Avec l'EuroNordicWalk Vercors

### ► ENCOURAGER LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ



Depuis 2015, l'ADPS est partenaire majeur de l'EuroNordicWalk Vercors, qui organise chaque année, dans le massif du Vercors, le plus grand rassemblement au monde de marche nordique, un sport d'endurance bénéfique pour la santé, intergénérationnel et accessible à tous, quelle que soit la condition physique. Les participants marchent avec des bâtons, ce qui fait travailler presque tous les muscles du corps, sans le moindre choc. La prochaine édition se déroulera du 17 au 19 juin 2016.

Plus d'informations sur [www.euronordicwalk.com](http://www.euronordicwalk.com) /

## Votre ADPS soutient les adhérents en difficulté

En plus d'encourager les actions en faveur de notre capital santé, l'ADPS soutient ses adhérents en difficulté à travers un fonds social. Après étude de votre dossier, l'ADPS peut ainsi vous aider à faire face à des dépenses de santé.

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 d'aide sociale accompagnée de pièces justificatives\* au :

**Secrétariat Général ADPS /  
Fonds Social  
Case Courrier 1932  
Tour Neptune  
20, place de Seine  
92086 Paris La Défense Cedex**

**e-mail : [adps@allianz.fr](mailto:adps@allianz.fr)  
Pour plus de renseignements :  
[www.adps-sante.fr](http://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,
  - un Relevé d'Identité Bancaire,
  - 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).
- Avant d'engager une dépense en audioprothèse, en prothèse dentaire ou en optique, nous vous conseillons vivement de faire établir un devis par Santéclair et de nous l'adresser.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

► Pour bénéficier de soins de qualité à tarifs préférentiels, pensez aux professionnels partenaires de Santéclair (opticiens, dentistes, audioprothésistes...).

Vous trouverez les coordonnées de ces professionnels dans votre Espace Client sur [www.allianz.fr](http://www.allianz.fr) ou en appelant le **0970 809 815** (appel non surtaxé).

# LES FORMATIONS AUX GESTES DE Premiers secours

fiche  
Santé

**EN CAS D'ACCIDENT OU D'ACTE DE VIOLENCE, CERTAINS GESTES PEUVENT SAUVER DES VIES. POUR BIEN LES MAÎTRISER, IL SUFFIT DE SE FORMER PENDANT QUELQUES HEURES AUPRÈS D'ORGANISMES AGRÉÉS. ÉCHOS SANTÉ VOUS GUIDE DANS CETTE DÉMARCHÉ CITOYENNE.**

## **PSC1, la formation de base**

La formation Prévention et secours civique de niveau 1 (PSC1) est ouverte à tous. D'une durée d'environ sept heures, elle alterne cours théoriques et cas pratiques pour maîtriser les bons gestes en cas d'arrêt cardiaque, de brûlures, d'hémorragie externe, de malaise, de traumatisme, de perte de connaissance, etc. Les gestes de premiers secours, comme réaliser une compression locale ou thoracique, utiliser un défibrillateur automatisé externe (DAE), pratiquer des méthodes de désobstruction ou effectuer un bouche-à-bouche, y sont enseignés.

## **La sensibilisation à la prise en charge de l'arrêt cardiaque**

Chaque année, en France, près de 50 000 personnes décèdent à la suite d'un arrêt cardiaque. Ces décès ont souvent lieu devant des témoins impuissants. Or, effectuer les bons gestes dans les minutes qui suivent le malaise et avant l'arrivée des secours peut réellement permettre de sauver des vies. Une heure suffit pour acquérir les bons gestes, comme réaliser un massage cardiaque ou utiliser un défibrillateur automatisé externe (DAE), appareil de plus en plus présent dans les lieux publics et privés.

## **L'initiation aux premiers secours des enfants et des nourrissons**

Destinée principalement aux parents, grands-parents et à toute personne travaillant auprès d'enfants et de



nourrissons (assistantes maternelles, puéricultrices, etc.), cette initiation permet de faire face aux accidents domestiques et de la vie courante, et de porter les premiers secours aux victimes. Cette initiation d'une durée de sept heures permet de faire le tour de toutes les situations pouvant mettre en péril les enfants, comme l'étouffement, l'hémorragie externe ou l'absence de respiration.

## **Les organismes agréés**

Toutes ces formations aux premiers secours sont dispensées par des organismes agréés par le ministère de l'Intérieur. Parmi eux, citons la Croix-Rouge française, le Centre français de secourisme, la Fédération française de sauvetage et de secourisme, la Fédération nationale de protection civile, la Fédération nationale des sapeurs-pompiers

de France, ou encore la Fédération des secouristes français – Croix Blanche. La liste exhaustive de ces associations et leurs coordonnées est accessible sur le site [interieur.gouv.fr](http://interieur.gouv.fr). Votre mairie peut également vous fournir la liste des organismes proches de chez vous.

## **PLUS DE 10 000 FORMATIONS OFFERTES AUX BÉNÉFICIAIRES DU PROGRAMME FID'ALLIANZ**

Allianz vous offre des formations aux premiers secours, agréées par le ministère de l'Intérieur :

- une formation théorique de deux heures trente environ, avec le logiciel Salvum, à partir d'un ordinateur ou d'une tablette (10 000 formations offertes) ;
- une formation pratique d'une demi-journée via une association agréée, à l'issue de laquelle vous devenez titulaire du PSC1 (1 000 formations offertes).

Pour en bénéficier : connectez-vous à votre Espace Client sur [allianz.fr](http://allianz.fr), rubrique « Mes avantages », cliquez sur le lien « Profitez de l'avantage », et inscrivez-vous. Vous recevrez un e-mail avec vos identifiants. Vous pourrez alors immédiatement débiter votre formation.