

échos Santé

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



Le sport,
champion
des médicaments !

61
automne 2016



06

À la découverte
de votre Espace
Client Allianz



09

Le dialogue est
ouvert sur
adps-sante.fr



10

DIAB-ÉDUC
à marche rapide

Édito

Dans ce numéro de rentrée, *Échos Santé* revient sur les vertus thérapeutiques du sport, qui aide à combattre, par exemple, les problèmes cardio-vasculaires, l'obésité, l'hypertension ou encore les maladies neurodégénératives.

C'est aussi un allié contre le diabète, comme en témoigne l'association DIAB-ÉDUC dans une interview sur sa participation à la dernière édition de l'EuroNordicWalk, le plus grand rassemblement de marche nordique, dont l'ADPS est partenaire majeur. Vous y trouverez également un point sur la réforme des contrats santé responsables qui a pu entraîner une modification de vos remboursements. Pour en savoir plus, rendez-vous sur allianz.fr/reforme. Enfin, ce numéro passe en revue les nombreux services proposés dans votre Espace Client, accessible à partir de votre ordinateur, de votre tablette ou de votre smartphone. Cela va de la consultation de vos garanties aux coordonnées des professionnels de santé partenaires Santéclair, auprès de qui vous bénéficiez de tarifs privilégiés, en passant par le suivi de vos remboursements ou l'analyse de devis dentaires. Pour en profiter, rien de plus simple : il vous suffit de vous y connecter sur allianz.fr.



AUTISME, LE RETARD FRANÇAIS

Ten-
dance

télex...

Dans le troisième Plan autisme 2014-2017, la France accuse des manques dans la prise en charge de l'autisme.



En France, sur 150 000 jeunes autistes, 26 000 sont scolarisés. Les autres sont chez eux, en institut médico-éducatif ou suivis en hôpital psychiatrique. En quatre ans, la prise en charge de l'autisme a progressé de 30% en France mais demeure en décalage, comme le soulignent Florent Chapel, porte-parole du Collectif Autisme, et l'anthropologue Sophie Le Callennec, dans leur livre *Autisme, la grande enquête* (éditions Les Arènes). Le troisième « Plan autisme », lancé en 2013, a fait de la scolarisation un objectif prioritaire, mais des manques subsistent. À titre de comparaison, les auteurs citent l'Italie, où plus de 80% des autistes vont à l'école, dans des classes à effectifs réduits, avec éducateur spécialisé. Florent Chapel et Sophie Le Callennec ciblent également le diagnostic retardé, ainsi que le poids de la psychanalyse, dont l'approche ne fait pas consensus dans la prise en charge de l'autisme. En s'appuyant sur des témoignages de parents autistes, leur ouvrage se veut un cri d'alerte. /

/ Selon des chercheurs de l'université de Sydney (Australie), la fréquence des cancers du cerveau est restée stable en Australie durant les trente dernières années, malgré l'essor de la téléphonie mobile. Leurs travaux réfutent donc l'hypothèse selon laquelle les téléphones portables en augmenteraient le risque.

/ Des chercheurs de l'université de Tel-Aviv (Israël) ont conçu un patch cardiaque bionique composé de cellules vivantes et de systèmes nanoélectroniques. Selon ses concepteurs, il est capable de stimuler le cœur, de libérer des médicaments (pour réduire une inflammation à la suite d'une transplantation, par exemple) ou encore de surveiller à distance les patients équipés.

/ Des chercheurs de l'université de Harvard (États-Unis) ont conçu un test de dépistage rapide du virus Zika, à l'origine de malformations chez les fœtus des femmes enceintes. Plus simple d'utilisation que les tests existants, il présenterait l'avantage d'être abordable financièrement (un dollar par patient).

▶ BIENTÔT UN PANCRÉAS ARTIFICIEL POUR LES DIABÉTIQUES

Soins

Actuellement à l'essai dans dix CHU, un pancréas artificiel devrait être accessible aux diabétiques de type I d'ici deux ou trois ans. Baptisé Diabeloop, ce dispositif repose sur un capteur, un logiciel et une pompe. Placé sur le ventre, l'appareil de mesure du glucose est connecté à un smartphone qui détermine les doses d'insuline et transmet l'information à une pompe à patch portée au bras. D'après le Centre d'études et de recherche pour l'intensification du traitement du diabète (CERITD), à l'origine du projet, Diabeloop pourrait éviter 10 000 hospitalisations et 1 000 décès par an. /

▶ DÉPRESSION JUVÉNILE : LES ANTIDÉPRESSEURS INEFFICACES

Une méta-analyse portant sur 34 études conclut que sur 14 antidépresseurs seule la fluoxétine (Prozac) est plus efficace qu'un placebo contre la dépression de l'enfant et de l'adolescent. C'est d'ailleurs le seul à être autorisé en France pour soigner cette classe d'âge, pour qui la Haute autorité de santé (HAS) recommande la psychothérapie comme traitement de première intention. /



LES IMAGES 3D

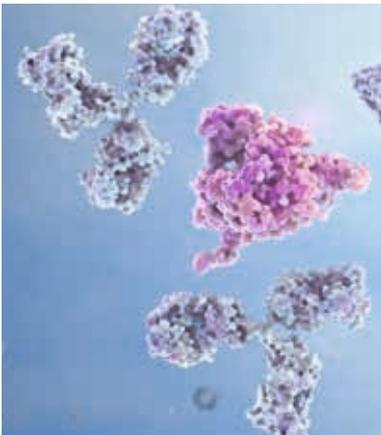
SONT MAUVAISES POUR LES ENFANTS

Qu'elles soient diffusées au cinéma ou sur un écran de télévision, les images 3D peuvent entraîner chez certaines personnes des désagréments : sécheresse des yeux, troubles de la vision, maux de tête. C'est encore plus vrai chez les enfants, dont la vision n'est mature que vers 8 ans. Avant cet âge, ils sont naturellement hypermétropes, voyant flous les objets à proximité. L'effort d'accommodation qu'ils doivent fournir se trouve exacerbé par la 3D, ce qui entraîne une fatigue visuelle plus importante, voire des céphalées. /

En chiffre

1,64 MILLION

Selon l'Établissement français du sang (EFS), c'est le nombre de donneurs de sang en France en 2015, pour un total de 2,98 millions de dons. Si la mobilisation s'est accrue ces dernières années, les besoins restent constants. En effet, les réserves doivent être régulièrement reconstituées en raison de la courte durée de conservation des produits sanguins (42 jours pour les globules rouges, 5 jours pour les plaquettes). Chaque année, le don du sang permet de soigner un million de malades.



LE POINT FAIBLE DU CANCER IDENTIFIÉ ?

Découverte

À l'occasion de travaux sur le cancer du poumon, des chercheurs de Harvard, du Massachusetts Institute of Technology (MIT) et de l'University College London pourraient bien avoir trouvé le point faible du cancer. Il s'agirait des antigènes, des molécules qui sont présentes à la surface de chaque cellule cancéreuse et détectables par le système immunitaire. Deux pistes pourraient être envisagées pour les cibler. La première serait de développer des vaccins à lymphocytes T, qui dirigent la réponse immunitaire ; la seconde consisterait à faire une biopsie pour dresser le profil génétique de la tumeur, puis de prélever chez les malades les cellules immunitaires capables de cibler les antigènes, de les multiplier en laboratoire et de les réimplanter. D'après les chercheurs à l'origine de cette découverte, des essais cliniques pourraient être lancés d'ici deux ou trois ans. /

Le sport, champion des médicaments !



La loi Santé de janvier 2016 instaure le « sport sur ordonnance », permettant aux médecins de prescrire des activités physiques adaptées aux personnes souffrant d'affections de longue durée. Le décret d'application est prévu pour la fin de l'année. En attendant, Échos Santé revient sur les étonnantes vertus thérapeutiques du sport !

► Guérir autant que prévenir

La pratique régulière d'activités physiques ou sportives n'est pas seulement une bonne manière de se prémunir contre un certain nombre de pathologies. Elle contribue également à restaurer le capital santé de malades atteints d'affections graves ou chroniques et de minimiser les risques de rechute. Les cardiologues ont été les premiers à encourager leurs patients victimes d'infarctus à faire du vélo, à nager ou à courir, sous surveillance médicale pour éviter la récurrence. Parce qu'il fait baisser la tension, le taux de glucose, le niveau du mauvais cholestérol et des triglycérides et qu'il dope la production d'hormones de croissance, le sport aide à combattre les problèmes cardio-vasculaires, le diabète, les insuffisances respiratoires, l'obésité, la dépression, l'hypertension, l'ostéoporose, l'arthrose ou encore les maladies neurodégénératives. Il réduit la mortalité de 30 à 40 % chez les femmes atteintes d'un cancer du sein et de 40 à 60 % chez les patients atteints d'un cancer du côlon ou de la prostate.

► « Muscler » sa santé

Mais comment agit l'activité physique ? Prenons deux exemples. En cardiologie, la sollicitation des muscles favorise la libération de substances appelées « myokines », qui bloquent les molécules inflammatoires libérées par les cellules graisseuses. D'autres substances, produites par le muscle actif, participent au développement de petits vaisseaux collatéraux susceptibles de prendre le relais en cas d'artère bouchée. Dans les cas de cancer, des molécules inflammatoires, les cytokines, détruisent le muscle et augmentent la formation de graisses abdominales, lesquelles sécrètent des œstrogènes, qui favorisent à leur tour la croissance des cancers hormono-dépendants (sein, prostate). En outre, les cytokines s'en prennent au foie, forçant le pancréas à sécréter plus d'insuline, qui est un facteur de croissance des cellules cancéreuses. Un cercle vicieux que l'activité physique va briser, augmentant la masse musculaire et réduisant la masse graisseuse abdominale, donc les cytokines, les œstrogènes et l'insuline, trois des facteurs de croissance majeurs de ce type de cancer.

► Adopter une pratique mesurée et encadrée, mais régulière

La pratique d'une activité physique thérapeutique doit bien entendu être encadrée par des animateurs sportifs diplômés, sous le contrôle du médecin. Le choix du sport, la fréquence et l'intensité de l'activité seront personnalisés pour chaque patient. Mais il existe quelques règles à respecter si l'on veut observer des effets bénéfiques. D'abord, privilégier les disciplines favorisant l'endurance : vélo, natation, jogging léger ou marche rapide, rameur, mais aussi, suivant les lieux et les saisons, ski de fond ou kayak, à la fois ludiques et efficaces ! Pour des personnes entrées dans une pratique sportive régulière et ayant le feu vert médical, un travail de résistance (intensité plus forte de l'effort sur une durée courte) peut être recommandé en respectant toujours une période d'échauffement. Le taï-chi et l'équitation sont quant à eux excellents pour le dos. Durant l'effort, il faut être toujours en mesure de parler, malgré l'essoufflement. Il conviendra aussi de respecter un

@mphora

L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

TOUT LE SPORT AUX ÉDITIONS AMPHORA

Pour découvrir un sport et ses vertus, rien ne vaut la pratique et... la lecture, comme le prouvent les éditions Amphora ! Leader en France dans le secteur du livre technique et pédagogique sur le sport et la forme, elles affichent plus de 200 titres qui s'adressent aux professionnels du sport (entraîneurs, éducateurs, professeurs d'EPS, préparateurs physiques, préparateurs mentaux...), de la santé (médecins, nutritionnistes, diététiciens, kinésithérapeutes, ostéopathes...), à tous les sportifs et à quiconque souhaite améliorer sa santé et son bien-être par le sport, à l'image des ouvrages *Gymnastique et bien-être pour les seniors* ou *Les fondamentaux du sport santé*.

Jusqu'au 31 octobre 2016, bénéficiez de 5 % de réduction sur tout le catalogue des éditions Amphora sur ed-amphora.fr (hors livres en promotion), en indiquant le code ALLIANZ.

Plus d'informations sur <http://ed-amphora.fr/> et sur [facebook.com/editionsamphora](https://www.facebook.com/editionsamphora)

rythme de trois séances hebdomadaires de trois quarts d'heure à une heure. Enfin, il est primordial d'inscrire sa pratique dans la durée.

► **Le sport, profitable aux finances publiques**

Synonyme de réduction de la prescription médicamenteuse et du nombre de journées d'hospitalisation, la pratique d'un sport thérapeutique est également très saine pour les finances publiques. Les séances de sport prescrites sur ordonnance seront-elles un jour prises en charge par la Sécurité sociale ? Voilà une question qui mérite d'être posée. /

Dr Christian Daulouède,
spécialiste de médecine
physique et sportive *



Regard
d'expert

“LE PLAISIR EST ESSENTIEL”

Le sport est-il suffisamment utilisé pour guérir ou récupérer d'une maladie ?

Non, ce n'est pas encore ancré dans la culture des praticiens, bien que les effets bénéfiques du sport sur la santé soient aujourd'hui scientifiquement avérés dans de multiples domaines : en cardiologie, en cancérologie, dans le traitement du diabète, mais aussi, fruit de découvertes plus récentes, dans celui de l'obésité ou de la maladie d'Alzheimer. L'activité physique génère la sécrétion de neuromédiateurs dans le cerveau qui coupent la faim, entraînant une régulation spontanée de l'alimentation, et développe le potentiel synaptique, c'est-à-dire les connexions entre les neurones.

La possibilité pour les médecins de prescrire sur ordonnance des activités physiques va-t-elle changer la donne ?

C'est une réelle avancée, mais la clé du succès de la thérapie par le sport, c'est la motivation du patient. La victime d'un infarctus aura peur de récidiver s'il sollicite son cœur ; la personne atteinte d'arthrose craindra de ressentir des douleurs au moindre mouvement ; l'obèse de s'essouffler rapidement, etc. Le médecin doit être très à l'écoute du malade, et l'aider à trouver le seul véritable ressort susceptible de l'amener à une pratique sportive régulière et durable.

Quel est ce ressort ?

Le plaisir ! Certains le trouveront dans les premiers signes d'amélioration de leur santé dus à leur pratique sportive, d'autres dans la performance et l'atteinte d'un objectif – courir 10 km en moins d'une heure, franchir un col à vélo... –, d'autres encore dans la fierté de retrouver une silhouette affinée, et beaucoup dans la convivialité, le jeu, la pratique entre copains, dont le sport peut être un formidable vecteur.

**Auteur de *Mieux vivre par le sport* (éditions Sud-Ouest).*



À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE ESPACE CLIENT ALLIANZ

CONSULTATION DE VOS GARANTIES,
SUIVI ET DEMANDE DE
REMBOURSEMENT,
ÉDITION DE VOTRE CARTE
DE TIERS PAYANT...

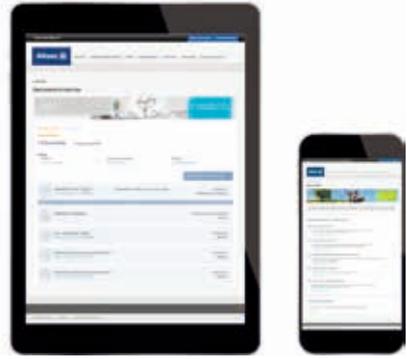
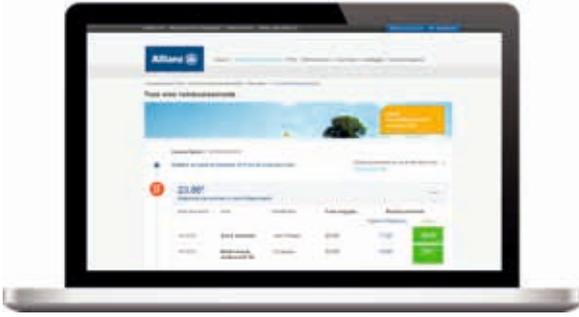
VOTRE ESPACE CLIENT
SUR ALLIANZ.FR EST
UNE MINE D'OR !
ACCESSIBLE 24H/24 ET 7J/7
SUR VOTRE ORDINATEUR,
VOTRE TABLETTE
OU VOTRE SMARTPHONE,
IL A ÉTÉ IMAGINÉ PAR ALLIANZ
POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE.
COUP DE PROJECTEUR
SUR SES NOMBREUX SERVICES
ET SES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS.

► **Suivi de vos remboursements**

À tout moment, l'historique de vos remboursements Allianz est accessible dans votre Espace Client. Il couvre les six derniers mois. Pour être averti de chaque nouveau remboursement (entre cinq et dix jours ouvrés après celui du régime obligatoire), demandez à recevoir un e-mail d'alerte.

► **Demande de remboursement**

Imaginez que vous receviez des soins non remboursés par la Sécurité sociale le lundi et qu'ils vous soient remboursés le vendredi ! Depuis peu, ce délai est une réalité pour les assurés Allianz. Sont concernés notamment les consultations en médecine douce (diététicien, ostéopathe, acupuncteur, chiropracteur, étioopathe...), certains soins courants et dépenses en pharmacie (médicaments non remboursés, vaccins, examens), optique (intervention laser, lentilles sur internet, lentilles...) et dentaire (implants, parodontie...). Pour bénéficier de ce service, il suffit de nous communiquer les documents scannés ou photos de la facture, et de la prescription éventuelle, sur votre Espace Client. La demande est prise en charge dans les 24 heures (jours ouvrés) et le remboursement sur votre compte bancaire intervient dans les 5 jours.



► **Consultation de votre contrat santé**

Toutes les informations relatives à votre contrat santé se trouvent dans votre Espace Client : garanties souscrites, mode de règlement, périodicité de cotisation, barème des prestations, bénéficiaires, etc.

► **Dématérialisation de vos documents**

Vous en avez assez de remuer ciel et terre pour retrouver la version papier de vos documents ? Retrouvez-les en ligne dans votre Espace Client. En quelques clics, accédez de manière sécurisée aux principaux courriers liés à vos contrats : décompte santé, appel de cotisation...

Un e-mail ou un SMS vous alerte chaque fois que vous recevez un nouveau document (attestation, relevé de situation...).

Pratique ! Vos courriers électroniques sont stockés en un seul et même espace accessible 24h/24 et 7j/7.

► **Téléchargement de la carte de tiers payant**

Depuis l'Espace Client, vous pouvez demander une réédition de votre carte de tiers payant ou la télécharger. Vous pouvez aussi la présenter depuis votre smartphone sur l'application Mon Allianz mobile.

► **Analyse de vos devis dentaires**

Les soins dentaires peuvent être onéreux. Pour connaître la somme qui restera à votre charge, l'Espace Client propose un outil en ligne d'analyse de devis dentaire couvrant trois familles d'actes : prothèses dentaires, implantologie simple et orthodontie. L'estimation est immédiate ! Si les tarifs proposés par votre praticien sont significativement plus élevés que ceux négociés chez les partenaires Santéclair, vous êtes informé du reste à charge en passant par le réseau Santéclair. Un lien vous permet alors d'accéder aux coordonnées des partenaires près de chez vous.

► **Préparer votre hospitalisation**

Dans l'Espace Client, découvrez des informations et services utiles pour préparer votre hospitalisation. Notamment :

- un palmarès des établissements hospitaliers par pathologie et zone géographique,
- un outil d'analyse de votre devis chirurgical, d'anesthésie ou d'obstétrique,
- des informations sur les services d'assistance à domicile.

« SUR L'ESPACE CLIENT, TOUT DEVIENT SIMPLE »

3 questions à Louis Hannezo, Responsable Projet Digital – Espace Client

Quels sont les avantages de l'Espace Client pour les assurés ?

L'Espace Client leur permet de gérer leur contrat santé 24h/24, 7j/7, depuis leur ordinateur, leur smartphone ou leur tablette en toute simplicité. En quelques clics, ils prennent contact avec leur conseiller, vérifient leurs garanties, consultent leurs remboursements. Ils peuvent aussi y télécharger leur carte de tiers payant et l'utiliser immédiatement, sans attendre de la recevoir par courrier, rechercher un partenaire Santéclair auprès de qui ils bénéficient de réductions tarifaires ou encore analyser leur devis dentaire.

L'Espace Client facilite-t-il la communication avec ses interlocuteurs Allianz ?

Certains assurés ont du mal à retrouver le nom et les coordonnées de leur conseiller ou du centre de relation clients dans leur contrat.

Sur l'Espace Client, tout devient simple : en un coup d'œil, les coordonnées de leurs principaux interlocuteurs sont accessibles. En ligne, ils peuvent poser une question, sur leurs garanties ou leurs remboursements, par exemple, et demander à être rappelés dans les meilleurs délais. Ils peuvent également solliciter un rendez-vous.

Quels sont les services les plus utilisés ?

Les assurés consultent principalement leurs remboursements, qui s'affichent au jour le jour, ainsi que leurs garanties, afin de connaître leur niveau de couverture dans les différents domaines. Viennent ensuite le paiement de cotisation, la réédition de la carte de tiers payant en cas de perte et la consultation de leurs avantages Fid'Allianz, le programme de fidélité d'Allianz.





COMMENT SE CONNECTER À VOTRE ESPACE CLIENT ?

- Rendez-vous sur www.allianz.fr/espaceclient.
- Saisissez votre identifiant (votre adresse e-mail) et votre mot de passe.
- Confirmez en cliquant sur le bouton « Connexion ».
- Si c'est votre première connexion, cliquez sur « Activer votre Espace Client ». Après avoir saisi votre numéro de contrat, nom, prénom et date de naissance, il vous faudra indiquer votre e-mail et créer un mot de passe. Pour recevoir de l'aide, trois possibilités : demander à être appelé par un conseiller, chatter avec un conseiller ou recourir à un assistant virtuel.

► Découvrir et localiser les professionnels de santé partenaires Santéclair

Tarifs négociés, tiers payant, services privilégiés... En tant qu'assuré santé Allianz, vous bénéficiez de nombreux avantages auprès des professionnels de santé partenaires de Santéclair : opticiens, chirurgiens dentistes, implantologues dentaires, audioprothésistes, centres d'ophtalmologie, centres de chirurgie réfractive, chirurgie orthopédique, ostéopathes, chiropracteurs et diététiciennes. Toutes leurs coordonnées sont accessibles dans votre Espace Client.

► Appli Mon Allianz mobile

Téléchargeable depuis l'Espace Client, l'App Store et Google Play, l'appli Mon Allianz mobile pour smartphones, tablettes et Apple Watch vous permet de bénéficier, où que vous soyez, des principaux services et avantages de votre Espace Client. À cela s'ajoute la possibilité de géolocaliser les partenaires Santéclair près de chez vous.

TOUT SAVOIR SUR LA RÉFORME DES CONTRATS SANTÉ RESPONSABLES

Depuis le 1^{er} avril 2015, de nouvelles obligations et interdictions de prise en charge s'appliquent aux contrats santé dits « responsables ». Quasiment tous les contrats de complémentaire santé du marché sont concernés par ces mesures réglementaires.

Une mise en conformité qui s'est étalée dans le temps

Sauf refus de votre part, vos garanties santé ont été mises en conformité entre avril 2015 et avril 2016, au moment de l'échéance principale de votre contrat. Vous continuez ainsi à bénéficier d'une taxe de solidarité additionnelle réduite (TSA de 13,27 % au lieu de 20,27 % pour les contrats non responsables). Cela permet également aux travailleurs non salariés de profiter des avantages de la fiscalité Madelin.

L'impact de cette réforme sur vos remboursements dépend des garanties que vous aviez choisies.

Votre nouveau barème de remboursement vous a été communiqué par courrier. Il est également disponible dans votre Espace Client.

Dépassements d'honoraires : des remboursements limités

Le remboursement d'honoraires des médecins n'ayant pas signé

de contrat d'accès aux soins (CAS) se trouve désormais plafonné à 225 % du tarif conventionné, et à 200 % à partir de 2017. Pour une consultation chez un spécialiste à honoraires libres, cela représente aujourd'hui un remboursement maximal de 50,75 €, qui passera à 45 € l'année prochaine (base de remboursement de 23 € x 200 % - 1 € participation forfaitaire). N'hésitez donc pas à demander aux spécialistes que vous consultez s'ils sont adhérents CAS, ou à le vérifier par vous-même sur le site www.ameli-direct.fr.

Optique : des remboursements encadrés

Désormais, des remboursements minimaux et maximaux sont définis selon le type de verres, tandis que la monture ne peut être remboursée plus de 150 €. Ces remboursements sont par ailleurs limités à un équipement tous les deux ans, sauf pour les mineurs et les adultes dont la vue change.

Plus d'informations sur cette réforme sur www.allianz.fr/reforme



VOTRE ASSOCIATION DE PRÉVOYANCE SANTÉ (ADPS) REGROUPE LES ASSURÉS SANTÉ ET PRÉVOYANCE INDIVIDUELLE D'ALLIANZ. ELLE SOUTIEN T SES ADHÉRENTS EN DIFFICULTÉ (FONDS SOCIAL), DÉVELOPPE DES ACTIONS DE MÉCÉNAT SOCIAL (DONS AUX ASSOCIATIONS...) ET ENCOURAGE LA RECHERCHE EN FAVEUR DE LA PRÉSERVATION DE NOTRE CAPITAL SANTÉ.

Le dialogue est ouvert sur adps-sante.fr



En ligne depuis cet été, venez découvrir le nouveau site internet de l'ADPS (adps-sante.fr). Au menu, toute la vie de votre association, des conseils de prévention, des éclairages sur les grands sujets de santé et comment vous aider à bien vivre pour bien vieillir. Connexion !

► Votre association

Le site adps-sante.fr vous dit tout. Découvrez comment est organisée l'ADPS, quelles sont ses missions, sa vie statutaire (date de l'assemblée générale, ses statuts...). Vous saurez aussi comment joindre votre délégué régional, chargé de mener des actions de mécénat et de prévention sur le terrain et qui se tient à votre disposition si vous le souhaitez.

► Les actions solidaires de l'ADPS

Le site adps-sante.fr passe en revue les actions solidaires de l'ADPS et vous en donne le calendrier. L'aide aux adhérents dans le besoin, le soutien aux associations à caractère sanitaire et social, le Prix ADPS de recherche sur la prévention du vieillissement, le Prix ADPS de l'action sociale... Le site adps-sante.fr vous présente également les démarches à suivre pour solliciter une aide.

► L'actu santé

Le site adps-sante.fr vous propose un tour des nouvelles les plus marquantes. Découvertes, études, tendances, soins... En France comme à l'international, l'actualité de la santé et de la recherche est foisonnante.

► Des articles thématiques

Le site adps-sante.fr vous éclaire sur les grands sujets de santé du moment : thérapies géniques, maladies professionnelles, harcèlement à l'école, essor des autotests, etc. À des articles de fond sont associées des interviews d'experts. Et pour chaque sujet, les lecteurs ont la possibilité de réagir et de faire partager leur expérience.



DIAB-ÉDUC À MARCHÉ RAPIDE



Du 17 au 19 juin dernier avait lieu, dans le massif du Vercors, la 4^e édition de l'EuroNordicWalk, le plus grand rassemblement européen de marche nordique, dont l'ADPS est partenaire majeur. Parmi les participants figuraient de jeunes diabétiques de l'association DIAB-ÉDUC. Rencontre avec son président, Philippe Lucchini.

QUELLE EST LA VOCATION DE DIAB-ÉDUC ?

PHILIPPE LUCCHINI : L'idée est née au CHU du Kremlin-Bicêtre, où plus de 800 enfants et adolescents diabétiques sont suivis dans le service d'endocrinologie et de diabétologie pédiatriques. J'y travaille comme infirmier d'éducation. À côté du service hospitalier et du centre de recherche sur les causes du diabète à l'INSERM, dirigés par le professeur Bougnères, il manquait un lieu hors des murs de l'hôpital pour les familles qui souhaitaient se rencontrer et échanger. Créé en 2011, DIAB-ÉDUC essaie de répondre à cette demande. L'idée est de dédramatiser le diabète autour de rencontres sportives, mais aussi à travers de l'éducation thérapeutique. Grâce aux progrès faits dans les traitements par l'insuline (stylos injecteurs, mini-pompes, etc.), les enfants atteints de diabète de type I vivent aujourd'hui bien mieux leur maladie. Malgré cela, les peurs et les préjugés autour du diabète perdurent. DIAB-ÉDUC est là pour rassurer et informer.

POURQUOI LE SPORT ?

P. L. : Parce que c'est un vecteur positif. Il donne de l'assurance aux enfants, lève leurs craintes, leur fait se poser les bonnes questions. Lorsqu'ils découvrent la maladie de leur enfant, certains parents les limitent dans leurs activités, de peur qu'ils fassent des hypoglycémies ou se blessent. C'est une erreur, les enfants diabétiques sont des enfants comme les autres, ils ne sont pas plus fragiles. En outre, le sport a des vertus bénéfiques de santé, de sociabilité et de prise de confiance en soi pour les enfants des villes en général, et ils sont nombreux. À cela s'ajoute le fait que beaucoup de parents d'aujourd'hui, mal renseignés par l'industrie, se font des idées fausses, commettent des erreurs de la vie de tous les jours (comme croire que les fruits sont bons pour la santé, alors qu'il faut les limiter à deux ou trois par jour chez les enfants diabétiques, puisqu'ils sont... sucrés !).

VOUS AVEZ PARTICIPÉ À LA DERNIÈRE ÉDITION DE L'EURONORDICWALK VERCORS. QUELS BÉNÉFICES EN ONT RETIRÉS LES JEUNES ET LEURS PARENTS ?

P. L. : C'était la première fois que DIAB-ÉDUC s'y rendait. Nous étions six adultes – moi-même, une aide soignante et des parents – et huit enfants de 7 à 16 ans. Notre objectif était de leur montrer qu'ils pouvaient se lancer dans une marche de 9 km avec une gestion simple et raisonnée de l'insuline. Ils y sont tous parvenus. L'un d'eux est même arrivé premier de notre parcours pour sa catégorie d'âge ! Au-delà du sport et de ses bienfaits sur la santé, la participation à l'EuroNordicWalk Vercors a représenté un moment d'échange important. Pour mémoire, cet objectif était fixé depuis un an avec nos correspondants ADPS d'Île-de-France. Au final, il faut souligner que certains participants ne sortent jamais, et ont eu ici l'occasion de rencontrer d'autres enfants diabétiques. Ceux qui étaient sous traitement depuis plusieurs années livraient leur expérience aux plus jeunes, tandis que les parents

sympathisaient entre eux. C'était très convivial. Sans parler de la découverte des magnifiques paysages du massif du Vercors. Nous réfléchissons déjà à notre participation en 2017 avec plus de parents de l'association DIAB-ÉDUC et en collaboration avec l'association SPORT SANTÉ, pilotée par le Dr Courage.

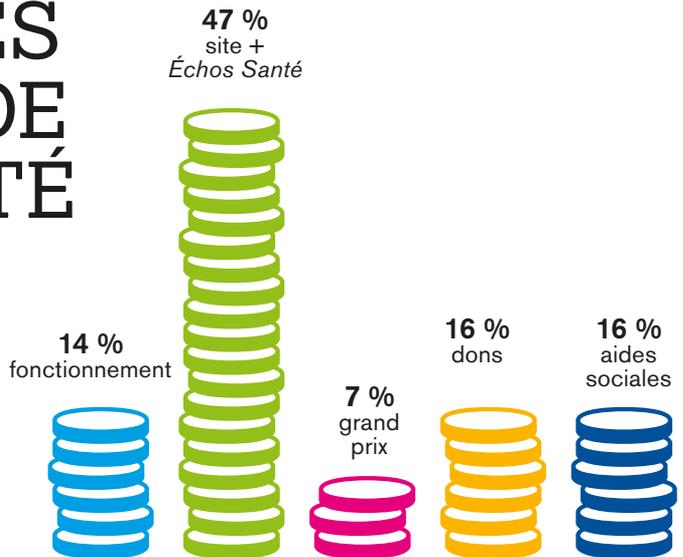
VOUS AVEZ REÇU L'AIDE DE L'ADPS, PARTENAIRE MAJEUR DE L'EURONORDICWALK. COMMENT S'EST-ELLE MANIFESTÉE ?

P. L. : L'ADPS a financé nos inscriptions à cette EuroNordicWalk. Notre partenariat ne date pas d'aujourd'hui. Cela fait trois ans que la délégation régionale Île-de-France de l'ADPS soutient les projets de DIAB-ÉDUC, comme les journées VTT que nous organisons trois fois par an avec des ados et, cet été, le trail en Corse sur le GR20 en autonomie complète avec des ados diabétiques. /

Plus d'informations sur DIAB-ÉDUC sur <https://sites.google.com/site/diabeduc/>

DES DÉPENSES AU SERVICE DE LA SOLIDARITÉ

Dotée d'un budget de 2,15 millions d'euros, votre ADPS accorde des aides sociales aux plus démunis, fait des dons aux associations à caractère sanitaire et social, décerne les grands prix ADPS de l'action sociale et fait vivre son site adps-sante.fr et votre magazine *Échos Santé*. [Revue de détail de ses dépenses en 2015.](#)



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 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
 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,
- 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).
- **IMPORTANT :** 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.

La prévoyance

fiche
Santé

ALORS QU'IL PARAÎT NORMAL D'ASSURER SON VÉHICULE OU SON HABITATION, LE FAIT D'ASSURER SA PROPRE PERSONNE NE SEMBLE PAS ENCORE ÉVIDENT POUR TOUT LE MONDE. LES CONTRATS DE PRÉVOYANCE SONT POURTANT LE MEILLEUR MOYEN DE FAIRE FACE AUX CONSÉQUENCES FINANCIÈRES D'UN ACCIDENT, D'UNE MALADIE OU D'UN DÉCÈS.

Se prémunir contre les aléas de la vie

Souvent mal connues, les assurances prévoyance sont pourtant indispensables pour soi et pour ses proches. La Prévoyance désigne l'ensemble des contrats et garanties permettant de se protéger contre les aléas de la vie qui peuvent déstabiliser une personne, une famille et compromettre les projets de chacun. Anticiper ces situations difficiles, c'est prendre des dispositions en amont pour maintenir son niveau de vie et celui de sa famille, quoi qu'il arrive.

Les garanties possibles

► PRÉVOYANCE DÉCÈS, INVALIDITÉ, INCAPACITÉ ET HOSPITALISATION

Ces garanties permettent de compléter les indemnités, souvent insuffisantes, prévues par les régimes obligatoires de protection sociale. En cas de décès de l'assuré, les bénéficiaires peuvent, grâce au capital ou au montant de la rente prévue au contrat, maintenir le niveau de vie de leur famille : continuer à régler les charges courantes du foyer, financer les études des enfants, etc. En cas d'incapacité de l'assuré et d'arrêt de travail prolongé, elle complète les indemnités journalières versées pas les régimes obligatoires de protection sociale, et, le cas échéant, permet de faire face aux frais d'hospitalisation. En cas d'invalidité, elle compense la perte



des revenus liée à une incapacité partielle ou totale de travailler.

► GARANTIE « MALADIES REDOUTÉES »

Elle permet de faire face aux lourdes dépenses entraînées par une maladie grave, telle qu'un cancer, Parkinson, Alzheimer, un AVC, un infarctus (liste non exhaustive). Le capital versé sert à maintenir un niveau de vie et à financer, par exemple, du matériel médicalisé, des travaux d'aménagement d'un logement, le recours à une aide-ménagère, etc.

► GARANTIE DES ACCIDENTS DE LA VIE (GAV)

Elle indemnise les victimes des conséquences d'accidents survenus dans le cadre de la vie privée (domestiques, médicaux,

catastrophes naturelles, etc.), y compris en l'absence de tiers responsable et protège tous les membres de la famille.

► GARANTIE OBSÈQUES

Elle permet d'anticiper le financement des obsèques de l'assuré, déchargeant ainsi les proches de frais souvent élevés (entre 3000 et 6000 €). La souscription se fait sans formalité médicale. Pour les contrats « en capital », l'assuré choisit à la souscription le montant qu'il souhaite. À son décès, l'entreprise de pompes funèbres ou, à défaut, la personne en charge du financement des funérailles perçoit le capital à concurrence des dépenses engagées et du montant du capital garanti.

► ASSURANCE EMPRUNTEUR

L'assurance de prêt est souvent exigée par l'établissement de crédit pour accorder un prêt. Elle protège à la fois l'établissement de crédit et l'emprunteur en cas d'aléa de la vie. Selon les garanties choisies, elle permet, par exemple, d'honorer vos échéances de prêt en cas d'arrêt de travail ou de solder votre prêt en cas de décès. L'emprunteur est libre de choisir son assurance, à condition que le niveau de garantie soit équivalent au contrat proposé par la banque. Ce choix peut être fait au moment d'un nouvel emprunt ou dans les 12 mois qui suivent la signature d'un prêt immobilier.

Plus d'informations sur www.allianz.fr