

# échos Santé

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



## Le sommeil, un ami qui nous veut du bien

# 63  
été 2017



06

Face aux perturbateurs endocriniens, soyons vigilants !



08

Du nouveau dans votre Espace Client



10

Manger moins améliore le fonctionnement de notre métabolisme

# ÉDITO

L'été est là, et l'heure des vacances a sonné pour un grand nombre d'entre vous. À cette occasion, vous allez vous retrouver en famille et entre amis, mais aussi et surtout lâcher prise pour un repos réparateur. Pour vous y aider, *Échos Santé* s'intéresse dans ce numéro estival à un ami qui vous veut du bien : votre sommeil. Qu'est-ce qu'un bon sommeil ? Quel est l'impact de votre ordinateur ou de votre smartphone avant le coucher ? Quels sont les comportements à adopter pour optimiser vos nuits et quels remèdes faut-il privilégier face à l'insomnie ? Votre magazine apporte des réponses à toutes ces questions. Il s'interroge aussi sur les perturbateurs endocriniens, ces agents chimiques toxiques suspectés d'être à l'origine de nombreuses maladies. Et vous indique où ils se trouvent et comment les éviter. Enfin, il donne la parole au professeur Wilbert Vermeij, gagnant du Prix ADPS de recherche sur la prévention du vieillissement 2016 pour ses travaux sur l'influence de l'alimentation sur le vieillissement. Bonne lecture et bel été !

Tendance

## ULTRAMODERNE SOLITUDE

**Alors que leurs utilisateurs se comptent par millions, voire par milliards, les réseaux sociaux peuvent exacerber le sentiment d'isolement, révèlent des chercheurs américains.**



Avec 1,86 milliard d'utilisateurs pour Facebook, 1 milliard pour YouTube, 600 millions pour Instagram et 319 millions pour Twitter, les réseaux sociaux n'ont jamais été aussi dominants. Mais derrière ces chiffres se cache parfois une profonde solitude... C'est ce que révèlent des chercheurs de la faculté de médecine de Pittsburgh (États-Unis) dans une étude publiée dans la revue *American Journal of Preventive Medicine*. Après avoir interrogé près de 1 800 Américains âgés de 19 à 32 ans, les auteurs concluent que les personnes qui utilisent les réseaux sociaux plus de deux heures par jour ont deux fois plus de risques de se sentir isolées que celles qui ne s'y connectent qu'une demi-heure. Renforcé par la fréquence des connexions, ce sentiment s'expliquerait notamment par les faux-semblants qui dominent sur les réseaux sociaux, où chacun tente d'apparaître sous son meilleur jour. Une conclusion s'impose : mieux vaut ne pas chercher à combler sa solitude sur Internet, mais plutôt dans des relations sociales authentiques. /

## télex...

**/ Si les vertus anti-inflammatoires d'une activité physique modérée sont reconnues, il restait à en expliquer le mécanisme.**

C'est désormais chose faite grâce à des chercheurs de la faculté de médecine de San Diego (États-Unis). Selon leur étude, publiée dans la revue *Brain, Behaviour and Immunity*, l'adrénaline et la noradrénaline sécrétées par 20 à 30 minutes de marche rapide, par exemple, stimuleraient le système immunitaire et induiraient une réponse cellulaire anti-inflammatoire.

**/ Dans le cadre de sa campagne « Dépression : parlons-en », l'Organisation mondiale de la santé (OMS) révèle que plus de 300 millions de personnes dans le monde sont atteintes de cette maladie. Derrière ce chiffre, en augmentation de 18 % en dix ans, se cache une autre réalité tout aussi alarmante : 50 % des malades ne seraient pas traités. La France, avec 28 % des moins de 25 ans et 31 % des 25-34 ans atteints de dépression, est particulièrement touchée.**

## ▶ PLUS DE 100 000 AUTOTESTS DU SIDA VENDUS EN UN AN

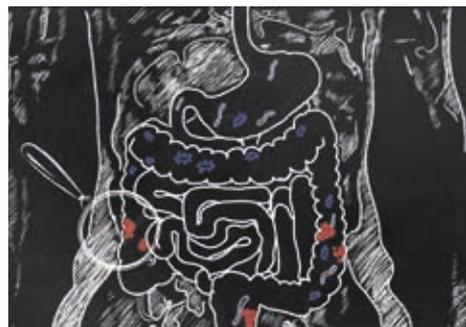


Accessible en pharmacie et sans ordonnance, l'autotest de dépistage du VIH, qui permet de détecter en 15 minutes, dans une goutte de sang, les anticorps produits après une infection par VIH, s'est vendu à plus de 107 000 exemplaires en un an. Malgré ce chiffre, des efforts de sensibilisation restent à faire, notamment auprès des jeunes. Une enquête de la mutuelle étudiante Smerep révèle que les lycéens et les étudiants ne se protègent quasiment pas lors des rapports sexuels et se font rarement dépister. /

## ▶ DES GREFFES D'ORGANE EN HAUSSE

L'année 2016 a enregistré un record en matière de greffes d'organe, avec près de 6 000 patients greffés (+ 2,5 % par rapport à 2015). Malgré cela, plus de 20 000 personnes sont toujours en attente d'un organe. Pour augmenter le nombre de greffes, le législateur a modifié les conditions de refus de prélèvement d'organes postmortem. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, il doit être formulé explicitement, notamment par l'inscription à un registre national automatisé. Pour rappel, chacun est présumé donneur depuis la loi Caillavet de 1976. /

## DÉTECTÉ À TEMPS, LE CANCER COLORECTAL SE SOIGNE DANS 90% DES CAS



**A**vec 43 000 nouveaux cas et 18 000 décès par an, le cancer colorectal est le cancer le plus meurtrier en France après celui du poumon. Selon l'Institut national du cancer (INCa), il se soigne dans 90 % des cas lorsqu'il est détecté à temps, c'est-à-dire quand il est limité à la surface interne du côlon et du rectum. D'où l'importance d'un dépistage. Pour cela, un test est proposé tous les deux ans aux personnes entre 50 et 74 ans. Le kit est remis gratuitement par le médecin traitant et l'analyse est entièrement prise en charge par l'Assurance maladie. /



# 1,7 million

*Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), c'est le nombre d'enfants de moins de 5 ans qui meurent chaque année de la pollution, dans le monde. 570 000 décès seraient dus à des infections respiratoires attribuables à la pollution de l'air et 361 000 à des maladies diarrhéiques par manque d'eau potable et d'hygiène. La vulnérabilité des enfants s'explique par le fait que leurs organes et leur système immunitaire sont en cours de développement et leurs voies respiratoires de petite taille.*

## PRÉDIRE L'AUTISME AVANT 1 AN GRÂCE À L'IRM CÉRÉBRAL



Dans la revue *Nature*, des chercheurs du Centre de recherche sur l'autisme de l'hôpital pour enfants de Philadelphia (États-Unis) estiment que l'autisme pourrait être prédit avant l'âge de 1 an, avant les premiers symptômes comportementaux. Il suffirait d'observer le cerveau des bébés autistes, qui serait plus volumineux que celui des autres. Un constat dressé après avoir fait passer une série de tests IRM à 148 enfants, dont une quinzaine ont fini par développer une forme d'autisme. En se basant sur l'IRM cérébral, le sexe de l'enfant et ses antécédents familiaux, il serait donc possible de calculer le risque d'autisme, selon les chercheurs. Cité par *Le Figaro*, Charles Laidi, interne en psychiatrie, rattaché à l'Unité Inserm (U955), estime que « cela pourrait permettre d'envisager des interventions précoces, à un âge où le cerveau a une très grande plasticité et où les déficits sociaux de l'autisme ne sont pas encore installés ». /



# Le sommeil, un ami qui nous veut du bien

***Dormir est indispensable pour le corps et l'esprit. Mais pas de sommeil réparateur sans le respect de quelques règles, comme bannir la consultation des écrans d'ordinateur et autres smartphones, nouveaux ennemis de notre repos nocturne, deux à trois heures avant de se glisser dans ses draps...***



## ► **Dormir, pour quoi faire ?**

Nous dormons en moyenne un tiers de notre vie. Mais à quoi sert le sommeil ? Son rôle est double : permettre au corps, mais aussi au cerveau, en les mettant au repos, de se « refaire une santé ». Durant la nuit, par exemple, le rythme cardiaque s'abaisse de 15 à 20 % et une régénération cellulaire de nos différents organes s'opère. Le corps sécrète également une hormone de croissance, la STH, qui, chez l'adulte, accroît la synthèse des protéines et favorise la dégradation des graisses. Le sommeil favorise aussi l'apprentissage, le stockage et l'organisation de nouvelles connaissances. Des travaux récents suggèrent que le sommeil permet de maintenir les connexions entre les neurones, consolidant ainsi la mémoire innée (comme celle du chant de l'oiseau) et la mémoire acquise (comme celle des leçons). Pour bien se souvenir de ce que nous avons appris dans la journée, il faut dormir.

## ► **Les Français dorment mal**

Selon la dernière étude en date de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) / BVA, la durée de sommeil des Français est en moyenne de 7h05 en semaine et de 8h10 le week-end, des valeurs qui restent dans les normes des pays industrialisés. Mais cette moyenne cache une réalité plus contrastée. En effet, 30 % de la population active dort moins de sept heures par nuit, et un quart des Français manquent de sommeil les jours de travail, au point de devoir récupérer plus de 1h30 de sommeil par nuit le week-end. Or le déficit de sommeil de toute une semaine ne saurait être compensé en deux jours. Plus préoccupant encore, 1 Français sur 5 souffre de troubles du sommeil. Troubles qui peuvent entraîner à court terme une baisse de la vigilance, de l'attention et de la concentration et à moyen terme une fatigue généralisée et une irritabilité.

Sur le long terme, ils favoriseraient l'apparition de problèmes cardiovasculaires, de l'obésité, de maladies auto-immunes et même de certains cancers.

## ► **Les écrans, ennemis de notre sommeil**

En bonne place parmi les facteurs venant perturber la qualité de notre sommeil, on trouve la consultation des écrans. Dans l'enquête « Sommeil et Nouvelles Technologies », conduite en 2016, l'INSV révèle que 8 Français sur 10 utilisent leur ordinateur, tablette ou smartphone le soir après le dîner. L'exposition à la lumière d'écran affecte le niveau d'activité du cerveau et modifie la sécrétion de mélatonine, le régulateur des rythmes de sommeil, qui facilite l'endormissement. Un Français sur deux laisse même son mobile allumé durant la nuit ! Or le flash lumineux de quelques millisecondes,

## FATIGUÉ ? C'EST PEUT-ÊTRE L'APNÉE !

Vous n'avez pas l'impression d'avoir mal dormi, mais vous vous levez épuisé et somnolez dans la journée. Peut-être souffrez-vous d'apnée du sommeil. Elle touche 5 à 6 % de la population – pas seulement les hommes âgés et en surpoids – et se caractérise par des ronflements et de courtes mais récurrentes pauses respiratoires durant la nuit, abaissant le niveau d'oxygène dans le corps. La reprise de la respiration crée de micro-éveils perturbant la qualité du sommeil. Un médecin pourra en établir le diagnostic à l'issue d'un examen spécialisé, la polysomnographie, et vous prescrire un traitement efficace.

annonçant en pleine nuit l'arrivée d'un SMS, peut perturber l'horloge biologique de l'« accro » au portable endormi juste à côté.

### ► Écouter les signaux du corps

La clé d'un sommeil réparateur réside pour l'essentiel dans le respect d'un « sas » de décompression entre l'intensité de l'activité diurne et le calme de la période nocturne qui se profile. Les repas trop copieux au dîner, les excitants – café, thé, vitamine C, cigarette, etc. – mais aussi la pratique d'un sport après 20 ou 21 heures, qui augmente la température corporelle et retarde l'endormissement, sont à éviter. Il est recommandé également d'écouter les signaux envoyés par le corps : ceux annonciateurs de sommeil (bâillements, nuque lourde, yeux qui piquent...), mais aussi les signaux d'éveil. Une personne se réveillant naturellement, fraîche et disposée, une heure avant que ne sonne son réveil ne doit pas chercher à prolonger son sommeil à tout prix, mais au contraire se lever et démarrer sa journée ! Son corps lui dit qu'elle est prête à l'attaquer de pied ferme. /

Clémence Peix Lavallée,  
sophrologue,  
experte scientifique en gestion  
du stress et du sommeil\*



## “COMBATTRE L'INSOMNIE PAR LA SOPHROLOGIE”

### Comment savoir si notre sommeil est réparateur ?

La seule question à se poser est : comment est-ce que je me sens au cours de la journée ? Et pas : est-ce que je me suis réveillé au milieu de la nuit, est-ce que je me suis endormi tard ou réveillé de très bonne heure ? Les besoins, périodes et durées de sommeil sont propres à chaque personne et peuvent varier au fil du temps, mais un bon dynamisme et un bon niveau d'activité en journée sont le signe que le sommeil est réparateur.

### Quelles sont les principales causes de l'insomnie ?

D'abord, il convient de noter que c'est un véritable fléau de santé publique. Un actif sur cinq en France est considéré comme insomniaque. Provoqués par des difficultés de tous ordres (personnelles, professionnelles, psychologiques, environnementales), l'anxiété, le stress et les angoisses sont à l'origine de plus de la moitié des insomnies. Lorsqu'elle atteint un stade chronique, l'insomnie peut engendrer des troubles et maladies parfois très graves.

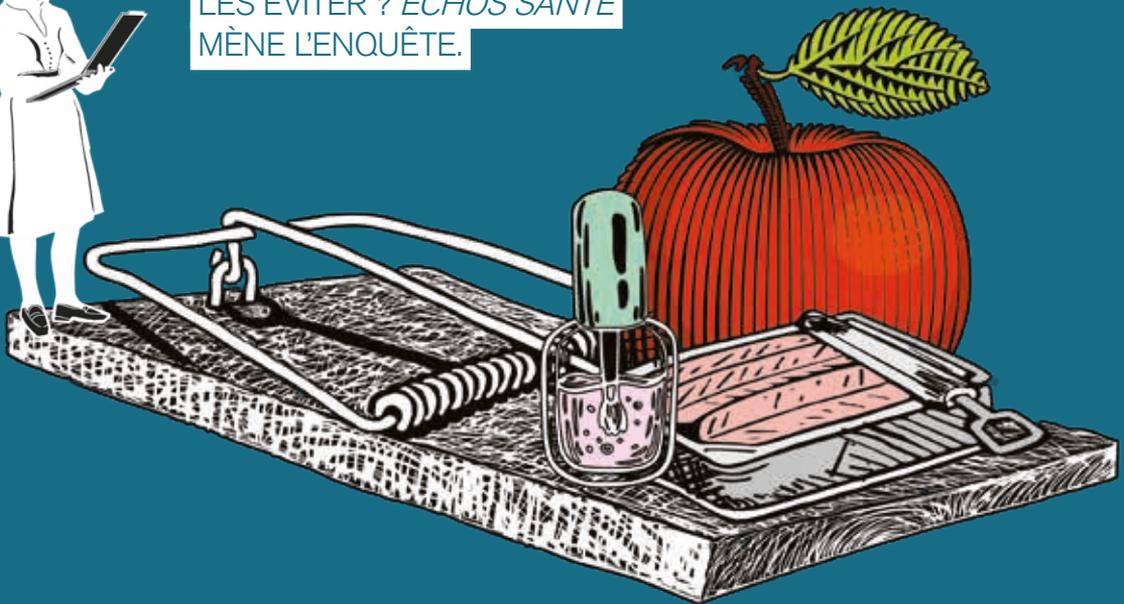
### Comment résoudre les problèmes d'insomnie ?

Sur la durée, les somnifères ne sont pas la bonne solution. Pourtant, avec 131 millions de boîtes vendues en 2012 (source ANSM, décembre 2013), la France est en tête de la consommation de benzodiazépine par habitant. L'approche sophrologique que je préconise et dispense est tout autre. Basée sur la respiration, l'attitude mentale, la visualisation du corps et le lâcher-prise, elle est simple à pratiquer et donne de biens meilleurs résultats.

\* Auteure de « Bien dormir sans médicaments », aux éditions Odile Jacob, et fondatrice du réseau de sophrologues certifiés sommeil sur le site [www.bienrelax.com](http://www.bienrelax.com)

# FACE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, SOYONS VIGILANTS !

PRÉSENTS DANS NOS ALIMENTS, NOS PRODUITS COSMÉTIQUES ET NOS EMBALLAGES, LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS SONT SUSPECTÉS D'ÊTRE À L'ORIGINE DE NOMBREUSES MALADIES. DE QUOI S'AGIT-IL RÉELLEMENT ? OÙ LES TROUVE-T-ON ? ET COMMENT LES ÉVITER ? ÉCHOS SANTÉ MÈNE L'ENQUÊTE.



En avril dernier, le magazine *60 millions de consommateurs* faisait couler beaucoup d'encre en publiant les résultats d'une étude sur les perturbateurs endocriniens (PE). Celle-ci consistait à rechercher de telles substances auprès de 43 enfants et adolescents de 10 à 15 ans, provenant des quatre coins de la France. Après analyse d'échantillons de leurs cheveux par un laboratoire indépendant, il s'est avéré que 100 % d'entre eux concentraient, en moyenne, une trentaine de perturbateurs endocriniens. Une situation alarmante, aux yeux des auteurs, qui rappelaient alors la fragilité des jeunes appartenant à cette tranche d'âge correspondant à la période de puberté.

## ► Des agents chimiques toxiques

Pointés du doigt depuis les années 2000, les perturbateurs endocriniens n'ont en effet rien d'anodin. Ce sont des agents chimiques, d'origine naturelle ou artificielle, capables d'interférer dans notre système hormonal, lequel régule de multiples

mécanismes, comme la croissance, la puberté, la faim, la libido ou encore le rythme cardiaque. Notre système endocrinien, qui regroupe les organes sécrétant des hormones (thyroïde, ovaires, testicules, hypophyse, etc.), est ici visé. Mais jusqu'à quel point ? Cette question continue à faire débat dans la communauté scientifique.

## ► Un lien possible avec de nombreuses maladies

On sait néanmoins que, contrairement aux substances toxiques classiques, la période d'exposition aux perturbateurs endocriniens peut jouer davantage que le niveau d'exposition. Les femmes enceintes et les jeunes enfants seraient ainsi les plus vulnérables. Il arrive aussi qu'un perturbateur endocrinien soit plus néfaste à faible dose qu'à haute dose lorsque l'exposition est répétée. Enfin, la présence dans l'environnement de multiples substances, même minimes, aurait un « effet cocktail » ravageur.

## UN IMPACT SUR LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

Des chercheurs du CNRS ont mis en lumière l'impact des perturbateurs endocriniens sur le développement du cerveau. Pour cela, ils ont exposé des embryons de grenouilles à une quinzaine de substances chimiques. En quelques jours, le fonctionnement des hormones thyroïdiennes des têtards était affecté. De tels effets pourraient, selon les chercheurs, s'appliquer au développement du fœtus humain, avec pour corollaire une baisse du quotient intellectuel. En effet, les hormones secrétées par la thyroïde jouent un rôle capital sur les synapses, qui font la jonction entre les neurones, ou sur l'hippocampe, qui participe au processus de mémorisation.

D'après de nombreuses études, les perturbateurs endocriniens pourraient donc être reliés à un grand nombre de maladies, comme certains cancers (sein, prostate, testicule), l'infertilité, des malformations congénitales, l'obésité, le diabète, voire la diminution du quotient intellectuel (voir encadré). Surtout, la personne ayant subi une perturbation endocrinienne ne serait pas la seule concernée ; sa descendance aussi serait exposée à un risque sanitaire.

### ► Plus d'un millier de produits concernés

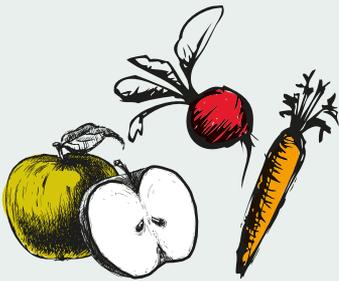
D'où viennent alors ces substances, soupçonnées d'être si nocives pour les humains – et les animaux ? « Ces composés peuvent être présents dans des produits manufacturés ou des

aliments d'origine végétale ou animale, note l'Inserm. Ils sont pour la plupart issus de l'industrie agrochimique (pesticides, plastiques, pharmacie) et de leurs rejets. » Résultat, nombre d'entre eux subsistent durant plusieurs années dans l'environnement, que ce soit dans les sols, dans l'eau ou dans l'air. Concrètement, on les trouve dans des hormones naturelles ou de synthèse (œstrogènes, testostérone, progestérone, etc.), mais surtout dans « plus d'un millier de produits, de nature chimique variée », poursuit l'Inserm : le bisphénol A et les phtalates sont utilisés dans les plastiques ; les parabènes dans les cosmétiques ; les organochlorés dans les phytosanitaires ; et l'étain dans les solvants, pour ne citer que quelques exemples. En 2013, un rapport commun de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) estimait à près de 800 le nombre de produits chimiques susceptibles d'agir sur le système hormonal humain.

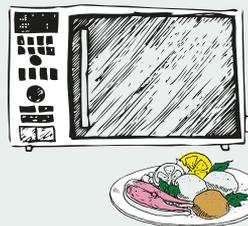
### ► L'absence de critères européens d'identification

Face aux risques sanitaires que pourraient représenter les perturbateurs endocriniens, les pouvoirs publics se mobilisent. Ainsi, en France, le bisphénol A est interdit depuis 2015 dans tous les contenants alimentaires. Malheureusement, il continue, à l'exception des biberons, à être autorisé dans le reste de l'Union européenne, qui ne parvient pas à se doter d'une réglementation commune, faute d'accord sur les critères d'identification d'un perturbateur endocrinien. Cette réglementation permettrait pourtant de limiter considérablement les risques sanitaires. Si l'on s'en tient à l'étude publiée par *60 millions de consommateurs*, il y a urgence... /

## QUELQUES RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



► Consommez des produits bio pour limiter le risque d'exposition aux résidus de pesticides.



► Faites réchauffer vos aliments au micro-ondes dans des assiettes plutôt que dans leur emballage d'origine, car la chaleur fait migrer dans les produits le bisphénol ou les phtalates.

► Nettoyez votre intérieur avec du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude ou du savon de Marseille plutôt qu'avec des produits ménagers.



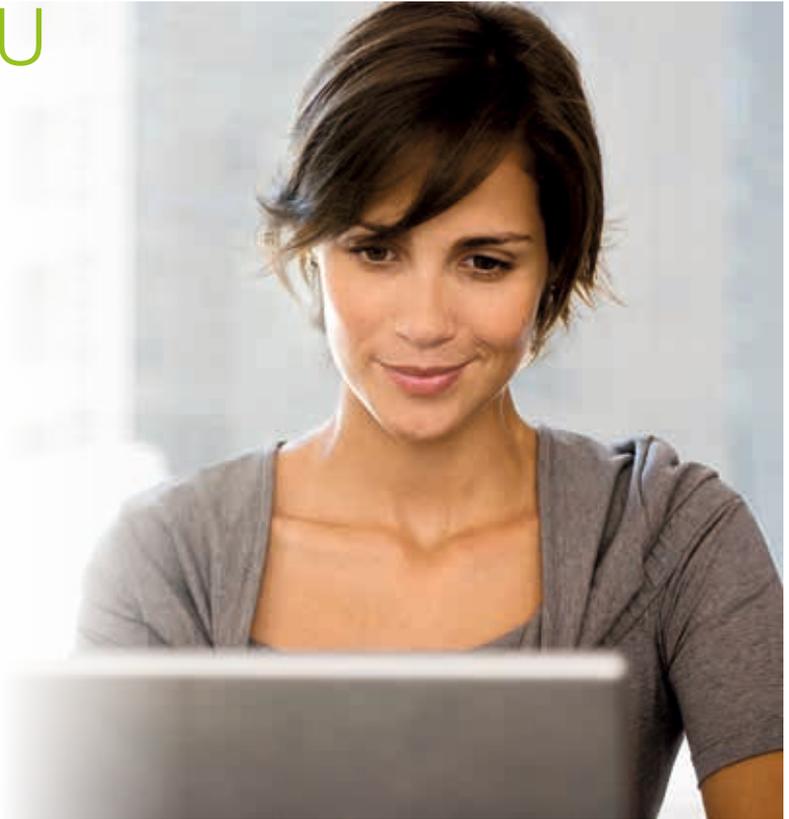
► Lavez à l'eau chaude les vêtements neufs et les jouets en tissu, qui peuvent contenir des résidus chimiques.



► Privilégiez les produits de beauté naturels aux cosmétiques industriels, dont 40 % contiennent au moins un perturbateur endocrinien (74 % des vernis à ongles, 71 % des fonds de teint, 51 % des produits de maquillage pour les yeux, 43 % des démaquillants), selon une étude Notéo Institut de 2013.

# DU NOUVEAU DANS VOTRE ESPACE CLIENT

ACCESSIBLE SUR ALLIANZ.FR, VOTRE ESPACE CLIENT S'ENRICHIT D'UNE ANALYSE DE DEVIS EN LIGNE ET DE LA POSSIBILITÉ DE RÉTABLIR LA TÉLÉTRANSMISSION DE VOS DÉCOMPTES ENTRE VOTRE ORGANISME D'ASSURANCE MALADIE ET ALLIANZ. DISPONIBLES 24H/24, CES NOUVEAUX SERVICES SONT LÀ POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE. PRÉSENTATION.



## L'ANALYSE DE DEVIS EN LIGNE EN 72 HEURES

Jusqu'à présent, seuls les devis pour des prothèses dentaires, de l'implantologie simple ou de l'orthodontie pouvaient faire l'objet d'une analyse de devis à partir de votre Espace Client, et vous permettre ainsi de connaître votre reste à charge. Ce service vous est désormais proposé pour la médecine douce, l'optique, les soins courants, l'hospitalisation et les équipements auditifs.

Pour connaître votre reste à charge, il vous suffit de prendre en photo ou de scanner votre devis et de le déposer dans votre Espace Client. Une réponse vous est apportée dans les 72 heures par mail.

## LE RÉTABLISSEMENT DE LA TÉLÉTRANSMISSION DE VOS DÉCOMPTES SANTÉ

La télétransmission de vos décomptes entre votre organisme d'assurance maladie obligatoire et Allianz ne fonctionne pas, et vous ne bénéficiez donc pas de remboursements automatisés ? Désormais, il est facile de rétablir cette télétransmission depuis votre Espace Client. À partir de votre Espace Client, vérifiez qu'il existe bien un accord entre Allianz et votre organisme d'assurance maladie obligatoire, prenez en photo ou scannez votre attestation d'assurance maladie obligatoire et transmettez-la avec votre demande. /

## DANS VOTRE ESPACE CLIENT, VOUS POUVEZ AUSSI...

- Télécharger votre attestation de tiers payant
- Consulter vos contrats, ainsi que les courriers qui s'y rapportent (décompte santé, appel de cotisation)
- Actualiser vos coordonnées et numéro de téléphone
- Suivre vos remboursements santé 24h/24 et recevoir une alerte à chaque nouveau remboursement
- Découvrir et localiser les professionnels de la santé partenaires de Santéclair (opticiens, chirurgiens-dentistes, implantologues dentaires, audioprothésistes, centres d'ophtalmologie, centres de chirurgie réfractive, chirurgie orthopédique, ostéopathes, chiropracteurs et diététiciens) auprès de qui vous bénéficiez de tarifs et services privilégiés
- Effectuer une demande de remboursement des soins non remboursés par la Sécurité sociale (consultations en médecine douce, certains soins courants et dépenses en pharmacie, optique et dentaire)
- Préparer votre hospitalisation grâce au palmarès des établissements hospitaliers par pathologies et zones géographiques, à un outil d'analyse de votre devis chirurgical, d'anesthésie ou d'obstétrique, et à des informations sur les services d'assistance à domicile.
- Contacter en direct vos interlocuteurs privilégiés



VOTRE ASSOCIATION DE PRÉVOYANCE SANTÉ (ADPS) REGROUPE LES ASSURÉS SOUSCRIPTEURS DE CONTRATS SANTÉ ET DE PRÉVOYANCE AUPRÈS D'ALLIANZ. ELLE SOUTIEN T SES ADHÉRENTS EN DIFFICULTÉ (ACTION SOCIALE), DÉVELOPPE DES ACTIONS DE MÉCÉNAT SOCIAL (DONS AUX ASSOCIATIONS...), MET EN PLACE DES ACTIONS DE PRÉVENTION, FAVORISE LE « BIEN VIVRE POUR BIEN VIEILLIR » ET ENCOURAGE LA RECHERCHE MÉDICALE.



**Vous aussi, rejoignez les équipes de l'ADPS !**

**Vous êtes un particulier.** Vous adhérez à l'ADPS grâce à votre contrat Santé ou à votre contrat de Prévoyance souscrit auprès de l'assureur Allianz.

**Vous êtes un chef d'entreprise.** Vous adhérez à l'ADPS grâce au contrat Allianz Composio Entreprise (ACE) ou au contrat Allianz Prévoyance Entreprise (APE) souscrit par vos soins au profit de vos salariés.

Vous souhaitez participer aux projets de l'ADPS ? Rejoignez ses équipes de Délégués Régionaux, Délégués Régionaux Adjointes et conseillers.

### ► Votre rôle en région

Vous connaissez bien votre région et son tissu associatif. Vous êtes intéressé par le thème « Bien vivre pour bien vieillir », par le lien social et intergénérationnel, rejoignez une équipe régionale de l'ADPS. Vous allez au contact d'associations, vous en rencontrez les responsables, vous appréciez leur projet et pouvez ainsi décider de les soutenir.

### ► Votre rôle au niveau national

Vous participez à la vie statutaire de l'association. Vous participez à des commissions spécifiques, comme la commission d'attribution des aides sociales, la commission assurance... Vous êtes associé à l'organisation de manifestations à caractère national, comme l'EuroNordicWalk, rassemblement annuel des sportifs qui pratiquent la marche nordique, dont l'ADPS est partenaire majeur. /

**Si vous êtes déjà convaincu et souhaitez nous rejoindre, merci d'envoyer votre lettre de motivation :**

Association de Prévoyance Santé  
Secrétariat Général de l'ADPS  
Tour Neptune - 20 place de Seine  
Case courrier 1932 - 92086 Paris-La Défense Cedex  
Ou par mail à [adps@allianz.fr](mailto:adps@allianz.fr)

**Sans oublier de préciser votre numéro de contrat Allianz**

- Pour plus de précisions, écrivez-nous sur [adps@allianz.fr](mailto:adps@allianz.fr)
- Pour découvrir les activités, le fonctionnement et l'organisation de l'ADPS, rendez-vous sur notre site [adps-sante.fr](http://adps-sante.fr)

## Que sont devenus nos Grands Prix ADPS ?

D'un montant de 25 000 €, le Grand Prix ADPS a permis à de nombreuses associations de faire aboutir leur projet à vocation sanitaire et sociale. **Ce mois-ci, témoignage d'Ali Mehiaoui, responsable des événements de l'association Handi Racing Club (Nord).**



François Denizart, membre de l'association Handi Racing Club, expérimente le Paragolfeur lors de sa remise officielle, le 8 décembre 2016, au golf de Mérignies.

*« L'association Handi Racing Club\* a pour mission de promouvoir la pratique du sport chez les personnes handicapées, tout en favorisant leur intégration sociale et professionnelle. Nous nous étions rendu compte qu'aucun Paragolfeur n'était mis à disposition dans le département du Nord. Pour acquérir ce fauteuil, qui permet aux handicapés moteurs de circuler sur les terrains de golf et de se mettre en position verticale pour swinguer la balle, nous avons postulé au Grand Prix ADPS, doté de 25 000 €. Nous avons eu la chance de le remporter, et notre premier Paragolfeur, d'une valeur de 32 000 €, nous a été remis officiellement en décembre 2016. Aujourd'hui hébergé au golf de Mérignies, il permet aux membres de l'association et à ceux de l'école handi golf que nous avons créée de s'adonner au golf. »*

\* Association Handi Racing Club :  
06 42 86 76 33, [handiracingclub@hotmail.fr](mailto:handiracingclub@hotmail.fr)



# MANGER MOINS AMÉLIORE LE FONCTIONNEMENT DE NOTRE MÉTABOLISME

Interview



**Le Prix ADPS de recherche sur la prévention du vieillissement est attribué depuis 2012 à des scientifiques travaillant sur la prévention du vieillissement.**

***D'un montant de 15 000 €, il a été remis en 2016 au professeur Wilbert Vermeij, du Centre universitaire médical de Rotterdam, pour ses travaux sur l'influence de l'alimentation sur le vieillissement. Rencontre.***

## QUELS SONT, D'APRÈS VOS RECHERCHES, LES EFFETS DE L'ALIMENTATION SUR LA SANTÉ ET LE VIEILLISSEMENT ?

**WILBERT VERMEIJ :** Notre groupe de recherche étudie la relation qui existe entre la nutrition et l'altération de l'ADN, qui est l'un des « marqueurs » du vieillissement. Nous utilisons des souris dont l'ADN, défectueux, entraîne un vieillissement précoce de nombreux organes dans un laps de temps de seulement un semestre, « imitant », en quelque sorte celui des patients atteints de progéria<sup>(1)</sup> ou du syn-

drome de Cockayne<sup>(2)</sup>. L'altération de l'ADN pouvant résulter de différentes causes – l'exposition à la lumière du jour, par exemple – dont certaines sont métaboliques, nous nous sommes demandé si une restriction calorique pourrait interférer sur la durée de vie de ces souris, sachant que des souris « normales », soumises à un régime comprenant 30 % de nourriture en moins, vivaient 30 % plus longtemps. Or nous avons constaté que nos souris à l'ADN défectueux vivaient, elles, plus de deux fois plus longtemps grâce à ce régime diététique !



## UN PARTENARIAT FRUCTUEUX

Le Prix ADPS de recherche sur la prévention du vieillissement est le fruit d'une collaboration entre l'ADPS et le professeur Gérard Friedlander, président du Jury scientifique du prix ADPS. Doyen de la faculté de médecine de l'université Paris-Descartes et spécialiste des pathologies du vieillissement, il revient sur cinq ans de partenariat fructueux.

*« Nous avons récompensé cinq lauréats d'excellence américains, européens et français, dont les travaux de recherche, publiés dans les meilleures revues internationales, ont permis de comprendre beaucoup des mécanismes mis en jeu lors du vieillissement de l'organisme et de trouver les stratégies applicables pour ralentir le processus chez l'homme.*

*Grâce à cette aide majeure, nous avons pu construire un réseau de chercheurs français et internationaux sur la thématique du vieillissement et former une équipe de chercheurs internationaux (France, Angleterre, Afrique du Sud) experts dans la biologie du rat-taupe nu, un mammifère doté d'une longévité exceptionnelle.*

*Ce réseau nous a permis de faire émerger une recherche en France sur le rat-taupe nu, avec l'importation des premières lignées cellulaires issues de cet animal sur lesquelles des travaux sont en cours de réalisation. Le but est de mettre en évidence les voies moléculaires impliquées dans la résistance au stress des cellules de rat-taupe nu. »*

### VOTRE ÉTUDE A-T-ELLE PRODUIT D'AUTRES RÉSULTATS ?

**W. V. :** Nous avons également objectivé plusieurs effets de ce régime diététique sur l'état de santé de nombreux organes : vieillissement atténué du foie et des reins, ostéoporose retardée, système vasculaire maintenu plus jeune ou encore diminution de la mort de cellules photoréceptives de la rétine. Toutefois, la découverte la plus étonnante a été d'ordre neurodégénératif. Ce régime a empêché environ 2 millions de neurones de mourir de vieillesse, retardant le début de tremblements et maintenant l'entière capacité de locomotion des souris jusqu'à un âge très avancé. Manger moins modifie le métabolisme. Le corps consacre plus d'énergie à la défense et à l'entretien de nos cellules, produisant moins d'altération de l'ADN.

### QUE VA VOUS PERMETTRE LE PRIX ADPS DE RECHERCHE SUR LA PRÉVENTION DU VIEILLISSEMENT ?

**W. V. :** Cette reconnaissance de nos travaux va nous aider à approfondir les questions concernant l'impact des résultats de ce régime dans l'altération de l'ADN, à explorer de nouvelles possibilités de combattre la progéria<sup>(1)</sup> de patients humains, et finalement, nous l'espérons, à essayer de comprendre comment tous nous pouvons améliorer notre santé et combattre les effets du vieillissement par une meilleure alimentation.

(1) La progéria, ou syndrome de Hutchinson-Gilford, est une maladie génétique extrêmement rare qui provoque une sénescence accélérée. Il n'y a pas à ce jour de traitement spécifique connu.

(2) Le syndrome de Cockayne est une maladie héréditaire caractérisée par une croissance insuffisante de la taille et/ou du poids au moment du développement de l'enfant, et qui lui donne l'aspect d'une personne âgée. Il n'y a pas à ce jour de traitement spécifique connu.

### UNE COLONIE DE RATS-TAUPES NUS



Dans l'une des pièces de l'École nationale vétérinaire de Maisons-Alfort, une centaine de rats-taupes nus évoluent dans des cages en Plexiglas, reliées par des tubes. Importés d'Afrique du Sud, ils constituent la première colonie d'élevage de France et d'Europe de rats-taupes nus, un animal surprenant qui défie les lois du vieillissement en vivant très longtemps sans développer la moindre pathologie associée à l'âge chez l'homme (cancers, maladies cardio-vasculaires, neurodégénératives, etc.). Cette animalerie est gérée par le docteur vétérinaire Thomas Lilin. Elle offre à des chercheurs du monde entier la possibilité d'étudier les mécanismes du rat-taupe nu, afin de prévenir le vieillissement chez l'homme.

# LES "DYS"

fiche  
Santé

**LES « DYS » SONT DES TROUBLES COGNITIFS QUI ENTRAÎNENT CHEZ L'ENFANT ET L'ADULTE DES DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE. ILS SONT DURABLES, MAIS DES PRISES EN CHARGE EXISTENT. PRÉSENTATION.**

## La dyslexie

Ce trouble relatif à l'apprentissage du langage écrit est sans doute le plus connu des « dys ». Généralement détectée en CP, la dyslexie se traduit par une lecture lente, hésitante, due à une mauvaise transcription des sons en mots. Les enfants dyslexiques confondent, par exemple, les « c » et les « s », les « d » et les « p ». La reconnaissance automatisée des mots est affectée, entraînant une dysorthographe, c'est-à-dire un trouble de l'acquisition de l'orthographe. Entre 3 et 5 % des enfants seraient concernés par la dyslexie, qui nécessite l'intervention d'un orthophoniste pour empêcher tout retard scolaire.

## La dysphasie

Discours confus ou dans un style télégraphique, difficulté à trouver les mots justes, emploi des verbes à l'infinitif, etc. Avec la dysphasie, c'est l'apprentissage du langage oral qui est touché plus ou moins sévèrement. Les obstacles portent sur la compréhension du langage oral et/ou sur son expression. Conséquences : les enfants qui en sont atteints parlent généralement tardivement et s'expriment mal en raison d'un faible vocabulaire. Une prise en charge précoce et durable par un orthophoniste permet cependant d'améliorer le niveau scolaire durant l'enfance, et de mener une vie sociale et professionnelle classique à l'âge adulte.

## La dyspraxie

Nager, conduire, s'habiller sont autant de praxies, soit des gestes planifiés, fruits d'un apprentissage.



Les personnes atteintes de dyspraxie, un trouble du développement moteur, sont dans l'incapacité d'acquiescer de tels automatismes. Il en résulte une grande maladresse, y compris pour tirer un trait avec une règle ou découper aux ciseaux une feuille de papier. Il leur est également difficile de faire deux choses à la fois. Là encore, une rééducation et des adaptations permettent des améliorations.

## La dysgraphie

C'est l'une des conséquences de la dyspraxie. L'écriture n'étant pas automatisée, elle reste au stade du graphisme. Les lettres, qui sont dessinées, manquent d'harmonie, les espaces qui les séparent sont

anarchiques, et les mots se chevauchent. Mais une rééducation par des ergothérapeutes, des graphothérapeutes ou des psychomotriciens donne de très bons résultats.

## La dyscalculie

Qu'est-ce qu'un nombre ? Pour les personnes atteintes de dyscalculie, ce concept reste flou. Du coup, elles rencontrent de grosses difficultés dans l'apprentissage des nombres et des opérations, et ne parviennent pas, par exemple, à appréhender le prix d'un produit, une durée, une distance ou encore une quantité. Ce trouble est persistant, mais des stratégies compensatoires peuvent être enseignées.

## QUE FAIRE EN CAS DE DOUTE ?

Chez un enfant, il n'est pas évident de distinguer un trouble « dys » de simples difficultés scolaires. Si le repérage est souvent fait par les enseignants ou le Réseau d'aides spécialisées aux élèves en difficulté (RASED), les parents peuvent aussi interroger leur médecin de famille, qui pourra orienter l'enfant vers un neuropédiatre ou un centre hospitalier pour dresser un bilan approfondi. Du diagnostic dépendra alors la prise en charge.