

# échos Santé

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



## Baissez le son !

## # 64

Automne 2017



06

Le diabète  
en surpoids



08

Tabac, les Français  
toujours accros



10

L'ADPS s'engage  
contre le cancer  
colorectal

# ÉDITO

Chez soi, dans la rue, dans les transports, au bureau... Les nuisances sonores sont partout ! Avec parfois des conséquences graves pour notre santé auditive. C'est le dossier qu'a choisi de traiter la rédaction d'*Échos Santé* pour ce numéro d'automne. Tout en débusquant les bruits les plus pernicioeux, comme ceux en open space, il fait le point sur les progrès réalisés en matière d'appareillage. Plus discrets et plus performants, les appareils auditifs sont devenus de petites merveilles de technologie au profit de ceux qui entendent mal.

Autre grand sujet abordé dans ce numéro : le diabète. Avec 422 millions de diabétiques, c'est l'une des maladies les plus répandues dans le monde. Une prise de conscience s'impose, car si le diabète de type 1 est lié à une prédisposition génétique, le diabète de type 2 est quant à lui dû en grande partie à de mauvaises habitudes alimentaires et à l'absence d'activité physique. Pour le prévenir, il suffirait pourtant de respecter des mesures hygiéno-diététiques drastiques.

## UN CULTE DE LA MAIGREUR INQUIÉTANT

Tendance

**Exacerbé par les réseaux sociaux et certains blogs, le culte de la maigreur se répand chez les jeunes filles. Aujourd'hui, une ado sur cinq est trop maigre.**



Connaissez-vous le « A4 Challenge » ? Répandu sur les réseaux sociaux, il consiste pour des jeunes filles à poster une photo les montrant avec une feuille A4 devant la taille sans que rien ne dépasse. Une pratique qui vient s'ajouter au « Thigh Gap » (photo de cuisses très minces) et au « Ribcage Bragging » (gros plan sur des côtes saillantes). Leur point commun ? Le culte de l'extrême maigreur. Loin d'être marginal, le phénomène est exacerbé par des sites et des blogs « pro-ana » (contraction de « pro-anorexia »), qui font l'apologie de l'anorexie tout en donnant des conseils pour maigrir. Selon une étude publiée en juin dernier dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* (BEH), le nombre de cas de maigreur est ainsi passé, entre 2006 et 2015, de 4,3 % à 19,6 % chez les filles de 11-14 ans. S'il s'agit dans 80 % des cas d'une maigreur de grade 1 (la moins avancée) et non d'anorexie (grade 3 ou plus), la vigilance s'impose néanmoins. La maigreur reflète souvent un mal-être, et peut avoir des conséquences sur la santé, comme de la fatigue ou le retard des premières règles chez les filles. /

## telex...

/ Dans un rapport publié en mai dernier, la Haute Autorité de santé (HAS) recommande l'utilisation de nouveaux tests génétiques de dépistage de la trisomie 21 dès le 1<sup>er</sup> trimestre de la grossesse pour certaines femmes à risque. Ces tests de l'ADN foetal permettraient d'éviter le recours à l'amniocentèse, qui comporte des risques de fausse couche, sauf en cas de résultat positif, pour confirmation. Un arrêté du ministère de la Santé doit encore prévoir leur introduction dans le dispositif et leur remboursement.

/ Selon une étude de l'Inserm, une molécule présente dans le sirop contre la toux, la N-acétylcystéine (NAC), pourrait aider à traiter l'AVC. Utilisée habituellement pour fluidifier les sécrétions bronchiques, la NAC s'est révélée capable de détruire les caillots sanguins responsables d'AVC chez des souris, et de restaurer leur débit sanguin cérébral. Des essais cliniques doivent désormais être menés par des chercheurs européens.

## ► DES CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES GRATUITES POUR LES ADOS



Plus d'un tiers des Français de 6 à 18 ans sont en souffrance psychologique, révélait une étude de l'Unicef. Face à ce phénomène, les pouvoirs publics s'apprêtent à mener une expérimentation visant à améliorer la prise en charge des jeunes de 11 à 21 ans. En Île-de-France et dans les départements de Loire-Atlantique, de la Meuse, des Vosges, des Ardennes et du Haut-Rhin, les médecins traitants, les pédiatres et les médecins scolaires pourront prescrire des consultations chez des psychologues libéraux, qui seront remboursées par la Sécurité sociale dans la limite de 12 séances. /

## ► UNE EXPLORATION INÉDITE DE L'EMBRYON HUMAIN

Des chercheurs de l'Inserm sont parvenus à faire des observations inédites de l'anatomie d'embryons humains, grâce à une nouvelle technique d'exploration combinant de l'immuno-marquage, de la microscopie en 3D et un procédé rendant les tissus transparents. « Cela va considérablement faciliter le travail des chirurgiens qui doivent opérer les fœtus directement dans l'utérus », déclarait au HuffPost Alain Chédotal, le directeur de recherche Inserm qui coordonnait l'équipe. /



## LES ACCIDENTS CARDIAQUES TOUCHENT DE PLUS EN PLUS DE FEMMES



**S**elon la Fédération française de cardiologie, les infarctus du myocarde chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années. L'explication tient au fait qu'elles adoptent aujourd'hui les mêmes comportements à risque que les hommes (tabac, alcool, sédentarité, etc.), tout en étant moins bien dépistées. Alors que les symptômes classiques chez l'homme se traduisent par une douleur dans la poitrine irradiant le bras gauche et la mâchoire, ils peuvent être atypiques chez la femme, qui doit s'alerter en cas de sensation d'épuisement, d'essoufflement à l'effort et de nausées. /



# 328 millions

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), c'est le nombre de porteurs dans le monde d'une hépatite virale. Ils sont 257 millions à avoir contracté une hépatite B et 71 millions à être touchés par une hépatite C. L'une et l'autre de ces hépatites se transmettent par des relations sexuelles sans préservatif et par le sang (partage de matériel lié à l'usage de stupéfiants, d'objets de toilette, etc.) et provoquent une inflammation du foie. Sans traitement, elles peuvent être à l'origine de cirrhoses et de cancers du foie.



## DES OMÉGA-3 BONS POUR NOTRE CERVEAU

Présents notamment dans les poissons gras, le foie de morue, l'huile de colza, les noix et le soja, les oméga-3 sont nécessaires au bon fonctionnement du corps humain en général, et à la bonne santé de notre cerveau en particulier ! Dans une étude publiée dans *The Journal of Neuroscience*, des chercheurs de l'Inserm et de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) apportent la preuve qu'un régime faible en oméga-3 augmente le risque de dépression et de stress. Ils ont observé chez des souris carencées en oméga-3 une diminution des taux d'acides gras dans leur cortex préfrontal, à l'origine d'un état anxieux et d'une diminution des fonctions cognitives. Quelques conseils alimentaires s'imposent donc : privilégiez les bons acides gras apportés par les huiles d'olive, de colza et de noix, et mangez de petits poissons gras (sardines, maquereaux...) au moins une fois par semaine, ainsi que des oléagineux (noix, amandes, noisettes...). /

**Une part prépondérante de nos communications avec le monde extérieur passe par la parole... et l'écoute. Mais gare ! Ennemis de notre santé auditive, les sons trop bruyants sont partout !**



# Baissez le son !

## ► La perte d'audition n'est pas liée qu'au vieillissement

Surdi Info, le Centre national d'information sur la surdité, estime à 10 millions le nombre de personnes atteintes en France d'une limitation auditive fonctionnelle. À 50 ans, 1 personne sur 5 connaît a minima de légères difficultés d'audition. Au-delà de 80 ans, le pourcentage s'élève à 1 personne sur 2. Mais la perte d'audition n'est pas liée au seul vieillissement des individus. Les environnements très bruyants

– abords immédiats d'une ligne ferroviaire, d'un aéroport ou d'une autoroute, chantier de construction, usine ou atelier, discothèques et concerts – sont eux aussi sources de nuisances sonores et peuvent entraîner à terme des déficiences auditives précoces. Des études très récentes se sont penchées sur deux pratiques bien particulières risquant de porter atteinte à la santé de notre ouïe : l'écoute de la musique sur les téléphones portables, très répandue chez les adolescents, et les nuisances sonores au... bureau !

## ► Attention aux acouphènes

En mars dernier, lors de la 20<sup>e</sup> édition de la Journée nationale de l'audition, médecins ORL, orthophonistes, audioprothésistes et autres spécialistes de l'audition ont alerté l'opinion sur le développement précoce des déficiences auditives et autres pathologies de l'oreille – acouphènes notamment – générées par l'écoute à fort volume de musique via un téléphone portable. Menée pour l'occasion, une étude Ifop concernant l'impact des smartphones sur l'audition des Français révèle que 65 % des 15-17 ans écoutent de la musique sur leur téléphone portable principalement en introduisant des oreillettes dans le creux du conduit auditif. Cette proximité du son avec l'oreille augmente le risque de lésion du système auditif, d'autant que les adolescents ont tendance à monter le son dans des environnements très bruyants, comme les transports publics, empruntés parfois chaque jour pour effectuer le trajet domicile-lycée. 1 jeune sur 4 reconnaît ainsi écouter de la musique avec un volume sonore élevé et 39 % des moins de 35 ans ont déjà ressenti des acouphènes (sifflements ou bourdonnements) à la suite d'une écoute prolongée de musique avec oreillettes.

## VOS AVANTAGES CHEZ LES AUDIOPROTHÉSISTES PARTENAIRES DE SANTÉCLAIR

En tant qu'assuré Allianz, vous bénéficiez d'avantages négociés auprès du réseau d'audioprothésistes partenaires de Santéclair :

- **-35 % en moyenne sur toutes les marques d'appareils auditifs**
- **0 € de reste à charge sur les piles <sup>(1)</sup> et -10 % de remise sur les assistants d'écoute, produits d'entretien, bouchons et accessoires**
- **Des services privilégiés : période d'essai, garantie « satisfait ou échangé » d'un mois après la période d'essai, garantie panne gratuite pendant 4 ans, facilités de paiement, suivi de l'appareillage (réglages et entretien de l'appareil) durant toute la durée de vie de l'appareil, kit de démarrage offert...**
- **Le tiers payant**

(1) Pour un équipement standard sur la base de l'utilisation d'une pile par semaine par équipement et du remboursement du forfait par la Sécurité sociale.

Céline Robin,  
audioprothésiste  
chez Santéclair



## PENSEZ À FAIRE ANALYSER GRATUITEMENT VOTRE DEVIS POUR UN ÉQUIPEMENT AUDITIF

Les spécialistes d'Allianz Santé Service analysent sous 72 heures le devis établi par votre praticien et vous indiquent le montant qui restera à votre charge en fonction des garanties souscrites.

### ► **Le bruit s'invite au bureau**

Le dernier baromètre de prévention des risques professionnels du cabinet Dekra Industrial nous indique pour sa part que la baisse de l'acuité auditive est la deuxième maladie professionnelle la plus fréquente (12 % des cas), derrière les troubles musculo-squelettiques (48,8 % des cas). Il précise également que les salariés du secteur tertiaire – dans lequel, selon l'Insee, évoluent 75 % des Français – ne sont pas épargnés, particulièrement dans les configurations en open space. Au bureau, les bruits perturbant la concentration sont légion : discussion animée entre collègues de proximité, utilisation excessive du téléphone avec un volume élevé, mais aussi cliquetis émis par l'imprimante toute proche, bruit des portes de l'ascenseur qui s'ouvrent et se ferment ou ronron lancinant du système d'aération. Des chercheurs canadiens ont démontré que des salariés confrontés en permanence au bruit d'un photocopieur peuvent ne plus du tout l'entendre au bout d'un certain temps ! Solliciter son oreille en permanence est nocif pour l'audition et vouloir se protéger du bruit ambiant peut aussi amener à des comportements à risque, comme augmenter le volume de son téléphone parce qu'il y a trop de bruit autour de soi. Dans ces conditions, la possibilité de travailler certains jours à domicile fait de plus en plus d'adeptes... /

# “LES APPAREILS AUDITIFS SONT DEVENUS TRÈS PERFORMANTS”

## *Quels sont les risques de désocialisation liés à une surdité ?*

Ils sont lourds, impliquant isolement social, manque de confiance en soi et perte d'autonomie à plus long terme. Par exemple, la personne atteinte d'un début de déficience auditive va entendre « bouton » à la place de « bouchon », et cette confusion risque d'entraîner des moqueries de la part de l'entourage. À force, le déficient sera tenté de ne plus participer aux conversations, notamment de groupe – au travail, en famille, entre amis au restaurant –, où un certain brouhaha rend plus difficile encore l'identification des sons. Les déficients auditifs doivent faire attention également à ne pas se laisser abuser par certains effets, agréables dans un premier temps mais pervers à terme, de la perte d'audition, comme le fait d'être moins dérangé par des bruits désagréables (ronflement d'un conjoint, voisinage, circulation...).

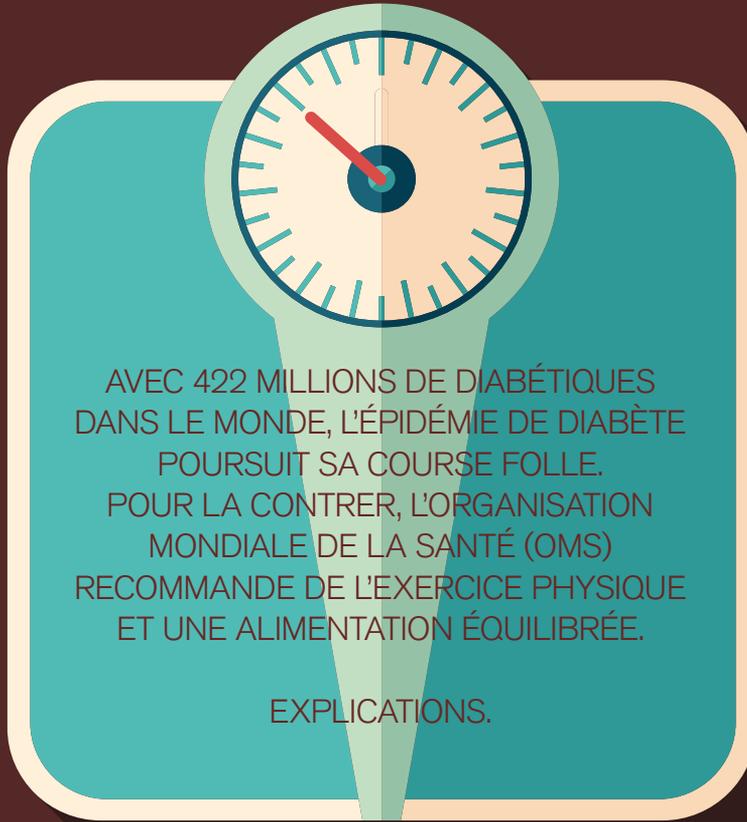
## *Quand faut-il se faire appareiller ?*

Le plus tôt possible. Quand la partie du cerveau qui décode les sons est sous-stimulée, elle perd rapidement ses facultés de traitement des sons. Comme dans de nombreux domaines, la plasticité cérébrale permet de retrouver ces facultés d'analyse dès lors qu'on la sollicite de nouveau. La surdité est progressive et insidieuse, et il ne faut pas attendre qu'elle soit trop prononcée. Et ne pas penser qu'une amplification nuise à l'audition ; au contraire, le port de prothèses stimule le système auditif et rééduque le cerveau.

## *Les appareils auditifs ont-ils fait des progrès en matière de discrétion et de qualité ?*

Les nouvelles générations d'appareils auditifs sont désormais miniaturisées et bien plus performantes grâce à l'apport du numérique. Le traitement du son est personnalisé en fonction de l'audiogramme du patient. L'appareil s'adapte automatiquement à l'environnement sonore et fonctionne en mode uni ou multidirectionnel. Le porteur peut le régler via une application sur son smartphone et même le relier directement, grâce au système bluetooth, à une télévision ou un ordinateur. Le confort de vie apporté par ces petits bijoux de technologie est considérable.

# LE DIABÈTE EN SURPOIDS



## ► **Un excès de sucre dans le sang**

Une piqûre sur la cuisse, le ventre, le haut des fesses ou le haut du bras. Chaque jour, aux quatre coins de la planète, des milliers de personnes diabétiques répètent méticuleusement ce même geste, à l'aide d'une seringue, d'un stylo ou d'une pompe à injection. Pour eux, il s'agit d'une démarche vitale. En effet, cette piqûre leur apporte leur dose journalière d'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas, mais qui leur fait cruellement défaut. Or, la fonction de l'insuline est essentielle pour le corps humain : elle permet de faire baisser la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang apporté par les glucides lors des repas, tout en permettant au glucose de jouer son rôle de carburant des cellules. À défaut, le sucre s'accumule dans le sang avant de se déverser dans l'urine. Privés de cette insuline, les diabétiques souffrent donc d'une hyperglycémie chronique, qui entraîne à long terme une détérioration des vaisseaux sanguins, mais aussi des nerfs, de la rétine ou des reins.

## ► **Des risques graves**

À long terme, les conséquences peuvent être graves. Selon le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* (BEH), le diabète était en 2013 la première cause de cécité et d'amputations en France. Il était aussi à l'origine de 12 000 hospitalisations pour un infarctus du myocarde (2,2 fois plus que chez les non-diabétiques) et de plus de 17 000 accidents vasculaires cérébraux (le risque est 1,6 fois plus élevé chez les diabétiques). Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le diabète serait responsable directement ou indirectement de près de 4 millions de décès par an dans le monde.

Ces chiffres sont d'autant plus alarmants que le diabète ne cesse de gagner du terrain. Toujours selon l'OMS, le nombre d'adultes diabétiques est passé de 108 millions à 422 millions entre 1980 et 2014. Même tendance en France, où la maladie a progressé de 2,9 % par an entre 2012 et 2014, portant à 3,5 millions le nombre de diabétiques sous

## LE DOSAGE DE LA GLYCÉMIE

Fatigue, irritabilité, soif intense, envie fréquente d'uriner, troubles de la vision ou infections à répétition dues à des mycoses font partie des symptômes du diabète, et doivent alerter. Mais seul un dosage en laboratoire de la glycémie permettra de confirmer l'existence de la maladie. Pour que le diabète soit avéré, la glycémie doit être supérieure ou égale à 1,26 g/l à jeun à deux dosages successifs, ou égale ou supérieure à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée. Plus le dépistage est précoce, plus la prise en charge est efficace et permet de bien vivre avec le diabète.

traitement, soit 5,3 % de la population ! Ce à quoi il faut ajouter tous ceux qui s'ignorent – entre 500 000 et 800 000, d'après la Fédération française des diabétiques.

L'explication tient à l'accroissement de la population mais aussi au fait que « plus d'un adulte sur trois est en surpoids et plus d'un sur dix est obèse », rappelle dans *Le Monde* Étienne Krug, directeur du département de prévention des maladies non transmissibles de l'OMS.

### ► Deux grandes formes de diabète

Il faut néanmoins distinguer les deux principales formes de diabète : le diabète de type 1, qui concerne 6 % des diabétiques, et celui de type 2, qui en touche 92 % (les 2 % restants étant des diabètes rares, tels que le diabète gestationnel, qui peut survenir chez la femme enceinte). Si leurs

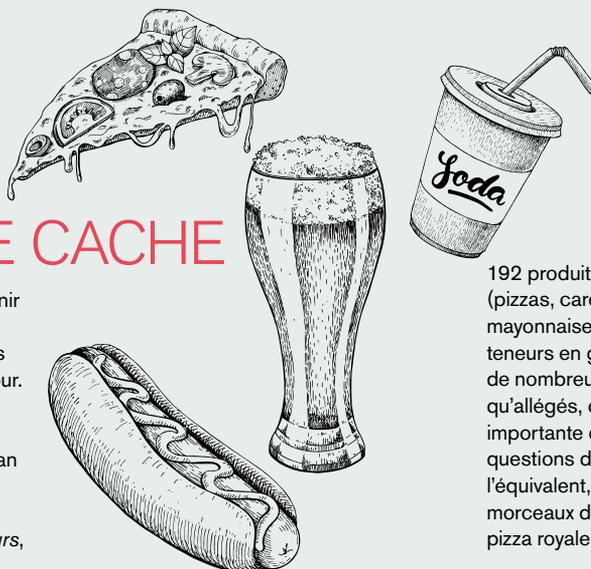
effets sont similaires, leurs causes sont sensiblement différentes. Le diabète de type 1, qui s'observe habituellement chez les jeunes gens, est une maladie auto-immune, liée à une prédisposition génétique : les cellules sécrétant l'insuline dans le pancréas sont attaquées par le système immunitaire. Dans le cas du diabète de type 2, la prédisposition génétique est aussi en cause, mais le surpoids, l'obésité et l'absence d'activité physique sont des facteurs aggravants de ce diabète, surnommé à juste titre « diabète gras », et dans lequel les malades deviennent résistants à l'insuline qu'ils sécrètent en trop petite quantité.

### ► Injection d'insuline et mesures hygiéno-diététiques drastiques

Alors que le diabète de type 2 était jusqu'à présent réservé aux adultes, il touche aujourd'hui de plus en plus de jeunes, aux habitudes alimentaires déséquilibrées. Apparue dans les années 1990 aux États-Unis, où l'obésité sévit, cette tendance est préoccupante, car le diabète de type 2 est plus compliqué à traiter que celui de type 1, qui repose sur de l'injection d'insuline soigneusement dosée. Il nécessite non seulement des traitements antidiabétiques (oraux ou injectables quand les premiers ne suffisent plus), mais surtout le respect de mesures hygiéno-diététiques drastiques, comme un régime hypocalorique privilégiant les légumes, les poissons, les viandes et les laitages maigres. Si on peut ainsi faire baisser le diabète de type 2, il est également possible de le prévenir. Pour l'OMS, la prévention passe par trois actions : maintenir un poids stable, faire de l'exercice physique régulièrement et avoir une alimentation équilibrée. Des mesures aussi simples qu'efficaces... /

## QUAND LE SUCRE SE CACHE

Pour contrôler son poids, et ainsi prévenir le diabète et les maladies cardiovasculaires, l'OMS préconise de ne pas dépasser 50 grammes de sucres par jour. Or, les Français en avalent en moyenne 100 grammes, selon la Fédération française des diabétiques, qui a testé l'an dernier, en partenariat avec l'Institut national de la consommation et le magazine *60 Millions de consommateurs*,



192 produits alimentaires industriels (pizzas, carottes râpées, bières, mayonnaise, etc.) pour en mesurer les teneurs en glucides et sucres. Résultat, de nombreux produits, aussi bien salés qu'allégés, contiennent une quantité importante de sucre, notamment pour des questions de goût et de texture : jusqu'à l'équivalent, par exemple, de trois morceaux de sucre dans une portion de pizza royale ou un yaourt aux fruits !

# TABAC, LES FRANÇAIS TOUJOURS ACCROS

AVEC UN TIERS DE FUMEURS,  
LA FRANCE COMPTE DAVANTAGE  
D'ACCROS À LA CIGARETTE  
QUE SES VOISINS EUROPÉENS.  
MAIS PAS QUESTION DE BAISSER  
LES BRAS !

En France, la guerre contre le tabagisme n'est pas encore gagnée. C'est la conclusion qu'il est permis de tirer à la lecture du baromètre 2016 de Santé publique France, l'agence nationale de santé publique, publié dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* (BEH) du 30 mai dernier.

## UN TIERS DES FRANÇAIS FUMENT

Il ressort que 34,5 % des 15-75 ans sont fumeurs (38,1 % chez les hommes et 31,2 % chez les femmes), dont 28,7 % quotidiennement. La France dépasse ainsi nombre de ses voisins européens, comme l'Allemagne, l'Espagne, la Belgique et les Pays-Bas, qui comptent chacun un quart de fumeurs, et l'Italie et la Grande-Bretagne, où seulement un cinquième de la population fume.

Aussi mauvais soient-ils, ces chiffres sont néanmoins stables depuis 2010. Entre 2010 et 2016, le tabagisme quotidien a même diminué chez les hommes de 25-34 ans

## UN SOUTIEN EN LIGNE POUR ARRÊTER DE FUMER

Vous voulez vous libérer de votre dépendance au tabac mais ne savez pas comment faire ? En plus de consulter votre médecin traitant, vous pouvez vous rendre sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr), conçu sous l'égide de l'INPES.

Il vous livrera une foultitude d'informations, tandis que son appli mobile vous donnera accès à un coaching personnalisé et gratuit. Quant à son numéro d'appel – le 3989 –, il vous mettra en contact avec des tabacologues qui vous apporteront des conseils ainsi qu'un suivi personnalisé et gratuit par téléphone.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

▶ Avec Allianz, vos dépenses pour les aides au sevrage tabagique peuvent vous être remboursées selon les garanties souscrites dans votre contrat.

(de 47,9 % à 41,4 %) et chez les femmes de 15-24 ans (de 30 % à 25,2 %). Autre constat dressé sur cette même période : le tabagisme continue à refléter les inégalités sociales. En effet, il augmente chez les personnes défavorisées (de 35,2 % à 37,5 %), alors qu'il diminue chez celles ayant les plus hauts revenus (de 23,5 % à 20,9 %).

## L'E-CIGARETTE RECULE

Le baromètre s'intéresse aussi à la cigarette électronique, ou e-cigarette, dont le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a confirmé l'intérêt dans le sevrage tabagique <sup>(1)</sup>. Avec 3,3 % des personnes interrogées qui l'utilisent, contre 5,9 % en 2014, son usage est cependant en recul. « Si l'e-cigarette apparaît comme une aide à l'arrêt du tabac pour une partie des fumeurs, concluent les auteurs, elle semble progressivement abandonnée par ceux qui n'arrivent pas à arrêter de fumer et qui reviennent à une consommation exclusive de cigarettes. »

Fin 2016, différentes mesures de lutte contre le tabac ont été mises en place, comme l'augmentation du remboursement des substituts nicotiniques, le paquet neutre et la campagne « Moi(s) sans tabac ». Gageons qu'elles aient un impact positif sur le prochain baromètre... /

(1) Avis du 22 février 2016



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.

## EuroNordicWalk Vercors Une joëlette dans la marche nordique



**À l'invitation de l'ADPS, l'association H.CAP Nature 87 est venue présenter sa joëlette lors de l'édition 2017 de l'EuroNordicWalk Vercors, les 9 et 10 juin dernier. Mais au fait, c'est quoi une joëlette ?**

Les personnes privées de l'usage de leurs jambes peuvent elles aussi faire de la randonnée ! Lors de l'édition 2017 de l'EuroNordicWalk Vercors, le plus grand rassemblement de marche nordique au monde, la preuve en a été apportée par H.CAP Nature 87, une association originaire de Limoges. Invitée par l'ADPS, qui lui a remis pour l'occasion une aide financière de 1 200 €, H.CAP Nature 87 était venue avec sa joëlette, un fauteuil adapté aux personnes handicapées.

### ► Un moyen de locomotion adapté

« Équipée d'une roue unique et de brancards, à l'avant et à l'arrière, la joëlette permet au passager handicapé d'être véhiculé, et par conséquent de participer à des randonnées », explique Frédéric Farge, le président de H.CAP Nature 87, dont l'objectif est justement de faire découvrir ce moyen de locomotion au plus grand nombre et de former ceux qui le souhaitent à son utilisation.

Le premier jour de l'EuroNordicWalk 2017, la joëlette était donc exposée sur le stand de l'ADPS, attirant la curiosité de nombreux randonneurs, à qui les sept membres de l'association présents en montraient les fonctionnalités. Le lendemain, après cette démonstration, place à la pratique sur l'un des parcours proposés par l'EuroNordicWalk. « Nous avons effectué le parcours de 15 kilomètres avec 700 mètres de dénivelé positif en cinq heures, raconte Frédéric Farge. Cela a donné lieu à de beaux moments de solidarité avec les randonneurs, qui nous aidaient pour monter les côtes ou lorsqu'il y avait des barrières à franchir. »

Plus d'informations sur [www.hcapnature.fr](http://www.hcapnature.fr)

## Que sont devenus nos Grands Prix ADPS ?

En 2008, l'association Vagdespoir se voyait remettre le Grand Prix ADPS, d'un montant de 25 000 euros. De quoi lui permettre d'acquérir du matériel pour rendre accessible le surf aux personnes handicapées.

Témoignage de son fondateur, **Ismaël Guilloriet**.

« Avec Vagdespoir, nous cherchons à créer un point de rencontre entre les personnes handicapées et les valides à travers la pratique des sports de glisse, dont le surf est la discipline la plus emblématique. L'idée est de prendre du plaisir, de se laisser surprendre par cette activité, symbole de légèreté, et d'apporter la preuve que nous pouvons vivre heureux tous ensemble. Créée en 2004, l'association a plusieurs antennes sur le littoral et compte environ 1 000 adhérents. Le Grand Prix ADPS nous a permis d'acheter des fauteuils adaptés pour emmener les personnes handicapées jusqu'à la mer, des combinaisons, des gilets de sauvetage, des chars à voile, et une tente de change, bref, tout le matériel nécessaire pour mettre en place des actions. Le Grand Prix ADPS a été très important, car toute notre démarche est gratuite. »

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





# L'ADPS S'ENGAGE CONTRE LE CANCER COLORECTAL

Inter-  
view



**En soutenant l'opération Mars Bleu de l'Institut de cancérologie de l'Ouest (ICO), l'ADPS s'engage avec force dans la lutte contre le cancer colorectal.**

***Retour sur les enjeux d'un tel événement avec le Dr Véronique Guérin-Meyer, oncologue digestif à l'ICO.***

## EN QUOI CONSISTE L'OPÉRATION MARS BLEU MISE EN PLACE PAR L'ICO ?

**VÉRONIQUE GUÉRIN-MEYER :** Lancé par l'INCa (Institut national du cancer), Mars Bleu est au cancer colorectal ce qu'Octobre Rose est au cancer du sein : un mois de sensibilisation à la prévention et au dépistage du cancer colorectal. En plus des messages relayés dans les médias nationaux, Mars Bleu est marqué par des opérations locales. Depuis l'an dernier, l'ICO site Paul Papin, qui est le Centre de Lutte Contre le Cancer du Maine-et-Loire, propose à cette occasion une activité sportive et des conférences sur le dépistage du cancer colorectal, les bienfaits de l'équilibre alimentaire ainsi que l'intérêt de l'activité physique régulière tout au long de la vie dans sa prévention.

## POURQUOI LE DÉPISTAGE EST-IL SI IMPORTANT DANS LE CAS DU CANCER COLORECTAL ?

**V. G.-M. :** En France, le cancer colorectal est le 2<sup>e</sup> cancer le plus meurtrier (après le cancer du poumon pour l'homme et du sein pour la femme, ndlr). Il touche quasiment à égalité les hommes (54 %) et les femmes (46 %). Chaque année, il entraîne le décès de 18 000 personnes, et 43 000 nouveaux cas sont diagnostiqués. C'est regrettable, car le cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10 quand il est détecté à un stade précoce. La majorité d'entre eux naissent à partir d'un polype qui se forme au niveau de la muqueuse colorectale. Dépisté à un stade précoce, c'est-à-dire lorsqu'il est de petite taille (moins de 2 cm), le polype peut être retiré par coloscopie ou parfois par intervention chirurgicale. Il faut en moyenne

« La marche nordique présente de nombreux atouts pour la prévention du cancer colorectal. »

10 ans pour qu'un polype bénin devienne cancéreux. D'où l'intérêt du dépistage, qui est recommandé dès 50 ans et jusqu'à 74 ans.

**COMMENT S'Y PRENDRE POUR SE FAIRE DÉPISTER ?**

**V. G.-M. :** Le rôle du médecin traitant est primordial. C'est lui qui reçoit et remet au patient le kit pour faire le test. Ce dernier a été simplifié il y a deux ans : il n'y a plus qu'un prélèvement à effectuer sur les selles contre trois précédemment. Glissé dans un tube spécial, l'échantillon est à envoyer par courrier (enveloppe T) dans un centre d'analyse expert, qui adressera les résultats au médecin traitant. Ce dépistage est gratuit et doit être renouvelé tous les deux ans.

**EN PARTENARIAT AVEC L'ADPS ET LA LIGUE CONTRE LE CANCER, VOUS AVEZ AXÉ CETTE ANNÉE VOTRE OPÉRATION MARS BLEU SUR LA MARCHÉ NORDIQUE. POURQUOI ?**

**V. G.-M. :** Pour prévenir le cancer colorectal, il est possible d'agir par le biais de la nutrition et de l'activité sportive. La sédentarité et l'inactivité physique sont responsables de près d'un quart des décès liés au cancer colorectal. Dans ce domaine, la marche nordique, qui est une marche coordonnée avec des bâtons, présente de nombreux atouts : elle fait travailler 80 à 90 % des muscles du corps, et permet de dépenser 400 calories par heure, contre 280 pour la marche normale. En outre, elle est plus douce, du fait d'une réduction des charges sur les articulations et la colonne vertébrale, à la différence du footing... La marche nordique s'adresse à tout le monde, quel que soit l'âge et le poids. C'est pourquoi notre choix s'est porté sur cette discipline pour l'édition 2017.

**COMMENT L'ADPS VOUS A-T-ELLE ACCOMPAGNÉ ?**

**V. G.-M. :** Nous avons rencontré l'ADPS par l'intermédiaire d'un club de marche nordique à qui nous avons demandé conseil pour organiser l'événement. L'ADPS, qui souhaite promouvoir la marche nordique et ses bienfaits, s'est tout de suite engagée à nos côtés, en nous apportant notamment un soutien financier et en communiquant auprès de ses adhérents sur les bénéfices du dépistage et de la prévention du cancer colorectal. La marche s'est déroulée le 19 mars sur les bords du lac de Maine, à Angers. Environ 200 personnes avaient répondu

présent. Elles étaient réparties en plusieurs groupes animés par des coaches venus de clubs de marche nordique. L'opération a donné lieu à un film, visible sur les sites [adps-sante.fr](http://adps-sante.fr)<sup>(1)</sup> et [www.ico-cancer.fr](http://www.ico-cancer.fr).

**VOUS PARLIEZ DE PRÉVENTION PAR LA NUTRITION. COMMENT AGIR ?**

**V. G.-M. :** En matière de nutrition, certains facteurs augmentent le risque de développer un cancer colorectal, comme l'excès de consommation de viande rouge (il est recommandé de ne pas dépasser 500 g par semaine), le tabagisme et l'alcool. A contrario, certaines actions sont bénéfiques : augmenter la consommation de fibres alimentaires à au moins 400 g par jour (fruits, légumes verts, légumes secs et céréales peu transformés), et maintenir son poids dans les limites d'un poids normal, c'est-à-dire un IMC (Indice de Masse Corporelle) entre 18,5 et 25 kg/m<sup>2</sup>.

**QUELS SONT VOS PROJETS POUR L'ÉDITION 2018 ?**

**V. G.-M. :** Notre marche nordique et nos conférences ont séduit aussi bien les participants que nos partenaires. Nous allons donc proposer en 2018 une deuxième marche nordique, toujours avec le soutien de l'ADPS. Elle aura lieu le 18 mars 2018.

(1) <http://adps-sante.fr/angers-marche-nordique-pour-mars-bleu/>

**HOMMAGE AU PROFESSEUR CABROL**



Pionnier de la greffe cardiaque, le professeur Christian Cabrol nous a quittés le 16 juin dernier, à l'âge de 91 ans. Il était notamment l'auteur de la première transplantation cardiaque en Europe (1968), de la première transplantation cardiopulmonaire (1982) et de la première implantation d'un cœur artificiel en France (1986). Entre 1999 et 2013, il avait présidé, à titre bénévole, le comité scientifique du prix ADPS de l'action sociale, dont l'objectif était de récompenser ou d'encourager les meilleures initiatives d'associations dans le domaine de la santé ou du social. Grâce à ce prix, quatre associations méritantes se partageaient chaque année la somme de 100 000 € pour faire aboutir leur projet. D'un grand humanisme, le professeur Cabrol étudiait chaque dossier avec bienveillance, mais aussi avec une grande exigence, ne ménageant ni son temps ni ses efforts. Toute l'ADPS se souvient avec émotion de ce précieux compagnonnage et lui rend hommage.

# LES DOULEURS AUX ARTICULATIONS

fiche  
Santé

ÉLONGATION, DÉCHIRURE, RUPTURE LIGAMENTAIRE, ARTHROSE... TOUT AU LONG DE LA VIE, NOS ARTICULATIONS - GENOU ET HANCHE EN TÊTE - SONT MISES À RUDE ÉPREUVE. COUP DE PROJECTEUR SUR CES LÉSIONS ET MALADIES QUI NOUS EMPÊCHENT D'AVANCER CORRECTEMENT, ET LEUR PRISE EN CHARGE.

## Les lésions aux ligaments du genou

Il peut s'agir d'élongation, de déchirure ou encore de rupture de l'un des quatre ligaments principaux du genou (croisés antérieur et postérieur, latéral externe et interne). Quand la lésion touche le ligament latéral externe, l'intervention chirurgicale doit être réalisée rapidement. S'il s'agit des ligaments croisés, celle-ci peut être différée. Les opérations se déroulent sous arthroscopie (fibre optique reliée à une caméra qui permet une chirurgie mini-invasive) et entraînent une courte hospitalisation.

## L'arthrose du genou

Fréquente à partir de 40-50 ans, l'arthrose du genou est favorisée par des déformations de l'axe des membres inférieurs (les genoux s'écartent ou se rapprochent). L'excès de poids est un facteur aggravant. Ses principaux symptômes sont la déformation et la raideur du genou.

En France, on dénombre chaque année plus de 130 000 séjours chirurgicaux pour la mise en place d'une prothèse du genou. Les méthodes de « récupération rapide après chirurgie » ont permis de réduire fortement la durée des séjours chirurgicaux, mais elles ne sont pas encore utilisées dans tous les établissements.



## L'arthrose de la hanche

Associée à des douleurs au pli de l'aîne ou dans le genou, qui limitent progressivement les mouvements, l'arthrose de la hanche touche environ 1 personne sur 1 000. Chaque année, plus de 150 000 interventions sont réalisées pour un remplacement de la hanche par une prothèse. Le suivi régulier par un chirurgien est essentiel pour qu'elle intervienne au bon moment, en fonction de l'état général, du niveau de destruction osseuse et de l'état musculaire.

Pratiquées dans certains établissements, les techniques dites mini-invasives (petites incisions qui préservent mieux les structures anatomiques autour de l'articulation) sont les moins traumatisantes. Elles permettent des suites opératoires plus simples et une récupération à domicile plus rapide.

## Le réseau de chirurgie orthopédique Santéclair

En cas d'opération de la hanche et du genou (chirurgie prothétique, des ligaments et des ménisques), vous bénéficiez de nombreux avantages dans le réseau Santéclair de chirurgie orthopédique. Tous vos frais de séjour y seront intégralement pris en charge par Allianz, quel que soit le niveau de garantie souscrit : honoraires des chirurgiens et des anesthésistes, chambre particulière avec toilettes et douche privées<sup>(1)</sup>, télévision et téléphone<sup>(2)</sup>, frais de séjour et services d'aide pour favoriser le retour à domicile. Vous n'aurez aucun reste à charge et bénéficierez du tiers payant, sans aucune avance de frais, ainsi que de l'aide pour vos démarches administratives.

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

► contactez Allianz Santé Services au **0 970 809 815** ou le **01 47 61 62 87**

pour être mis en relation avec les conseillers spécialisés du réseau de chirurgie orthopédique Santéclair ;

► consultez Géoclar sur l'espace client [www.allianz.fr](http://www.allianz.fr) et découvrez les établissements partenaires dans la rubrique « Hospitalisation ».

(1) Selon disponibilités

(2) Appels locaux et nationaux uniquement hors Dom-Tom