

échos Santé

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



65
Hiver 2018



Aider les aidants : un devoir et une nécessité



06

Attention à la
polymédication !



08

Troubles bipolaires,
des (très) bas
et des (très) hauts



10

L'ADPS
sur tous
les fronts

ÉDITO

Chères adhérentes, chers adhérents, toute l'ADPS vous souhaite une excellente année 2018, placée sous le signe de la santé. Pour ce premier numéro de 2018, *Échos Santé* a choisi de rendre hommage aux aidants non professionnels. En France, ils sont 11 millions (parents, enfants, amis, voisins, etc.) à soutenir et accompagner, au quotidien ou ponctuellement, des personnes dépendantes, en situation de handicap ou souffrant d'une maladie chronique, qui vivent à domicile. En s'engageant de façon aussi admirable pour leurs proches, les aidants s'exposent pourtant à des risques pour leur santé : surmenage, épuisement physique, anxiété, stress, problème de sommeil, sans compter les répercussions sur leur vie sociale et leurs ressources financières. Dans ce numéro, vous trouverez également le bilan d'activité de l'ADPS pour l'année 2016 : aides sociales aux adhérents, dons aux associations et soutien à la recherche médicale. Enfin, à la suite d'une grande enquête commandée par Santéclair, votre magazine se penche sur la polymédication, et les risques d'effets indésirables ou d'interactions médicamenteuses qu'elle comporte. Bonne lecture.

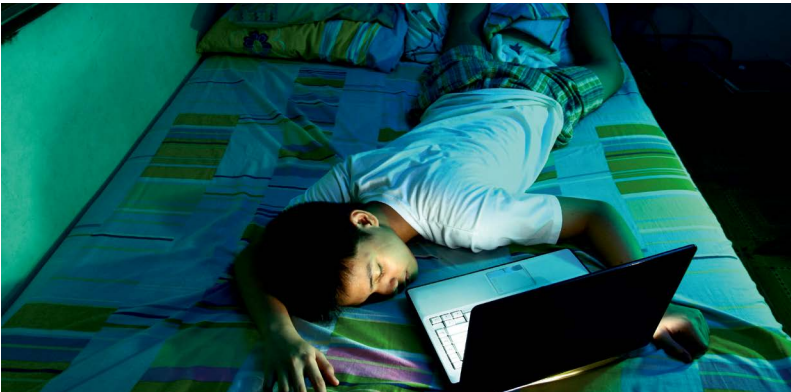
Robert Barget, président de l'ADPS

TROP DE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS !

Tendance

Les Français passent de plus en plus de temps devant leur écran d'ordinateur, leur tablette et leur smartphone.

Conséquences : une augmentation de la sédentarité chez les adultes et des problèmes de vue chez les adolescents !



Passer trop de temps devant son écran d'ordinateur, sa tablette ou son smartphone n'est pas sans conséquences sur la santé ! Or, en France, la tendance est à la hausse, selon les dernières données de l'étude Esteban menée par l'agence Santé publique France. Entre 2006 et 2015, le temps moyen passé devant les écrans a, en effet, augmenté de 53 % chez les adultes (+ 44 % pour les hommes et + 66 % pour les femmes), avec pour conséquence une augmentation de la sédentarité et de l'inactivité physique, deux facteurs de risque de maladies comme le diabète ou les problèmes cardio-vasculaires. Touchés par le même phénomène, les 16-24 ans s'exposent, quant à eux, à des troubles de la vue. D'après le baromètre 2017 de la santé visuelle d'OpinionWay pour l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (AsnaV), 41 % disent éprouver des difficultés à voir de loin (symptômes de la myopie) contre 29 % en 2016, tandis que la fatigue visuelle touche 40 % d'entre eux contre 23 % en 2012. Les prescriptions de lunettes sont ainsi passées de 43 % à 55 % en un an. /

telex...

/ La surconsommation de sel doublerait le risque d'arrêt cardiaque, selon une étude finlandaise. Chez les 4 630 personnes âgées de 25 à 64 ans suivies pendant 12 ans, le risque était augmenté de 110 % chez celles en ayant consommé plus de 13,7 g par jour, de 70 % chez celles qui en ont consommé entre 10,9 et 13,7 g, et de 40 % lorsque la consommation était comprise entre 8,8 et 10,9 g.

/ Selon une étude de chercheurs allemands, la danse aiderait à prévenir le vieillissement du cerveau, qu'il soit naturel ou aggravé par la maladie d'Alzheimer. Après 18 mois de pratique, les participants, d'une moyenne d'âge de 68 ans, ont amélioré leur équilibre, tandis que le volume de leur hippocampe était renforcé.

/ D'après une étude de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), les bougies parfumées et l'encens constituent une pollution de l'air intérieur. En brûlant, ils dégagent des produits comme du benzène ou du formaldéhyde, ce qui entraînerait des risques d'irritation des voies respiratoires, voire une augmentation du risque de cancer.

► DES PATIENTS SOIGNÉS PAR DES PHAGES À LYON

Soins

Pour la première fois en France, deux patients souffrant d'infections bactériennes ostéoarticulaires (l'une au niveau du bassin, l'autre au niveau de la hanche) ont été soignés à l'aide d'un traitement par bactériophages (ou phages), à l'hôpital de la Croix-Rousse à Lyon. Bien qu'elle ne reconnaisse pas la qualité de médicament à ces virus tueurs de bactéries pathogènes multirésistantes aux antibiotiques, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) en avait autorisé l'utilisation à titre compassionnel et expérimental. L'expérience a été concluante, puisque les phages ont permis de contrôler rapidement les infections des patients. /

► UNE THÉRAPIE CONTRE LA MALADIE DE PARKINSON À BASE DE CELLULES SOUCHES

Des chercheurs japonais de l'université de Kyoto viennent d'expérimenter avec succès une thérapie contre la maladie de Parkinson, à base de cellules souches d'origine humaine. Greffées sur des primates, ces cellules ont permis d'accroître leurs capacités de mouvement en augmentant les neurones dopaminergiques. Un essai clinique devrait être mené d'ici à fin 2018. /

Le saviez-vous ?



UN FRANÇAIS SUR TROIS EST ATTEINT D'UNE MALADIE DE PEAU

Selon une enquête menée par la Société française de dermatologie (SFD), 16 millions de Français seraient touchés par une maladie de peau (acné, eczéma, psoriasis, maladies du cuir chevelu et des ongles, mycoses, verrues, herpès...). Parmi eux, 54 % souffriraient également d'anxiété et de dépression. La SFD pointe du doigt le nombre insuffisant de dermatologues (3 500 contre 7 000 cardiologues), ainsi que le faible niveau de remboursement des traitements (crèmes, pommades, etc.), conduisant les plus démunis à ne pas se soigner. /

En chiffre

53 %

En 2016, c'est le taux d'opérations chirurgicales effectuées en ambulatoire, c'est-à-dire sans que le patient passe une nuit à l'hôpital. La France rattrape ainsi son retard dans ce domaine, grâce notamment aux progrès réalisés dans certaines technologies médicales, comme la coelioscopie, l'anesthésie et les protocoles de récupération rapide après chirurgie. D'ici à 2022, ce chiffre devrait être porté à 70 %, selon les vœux du ministère de la Santé.

SUCRE ET CANCER, UN EFFET MULTIPLICATEUR

Découverte



Accusé de multiples maux – épidémie d'obésité dans le monde, augmentation des cas de diabète de type 2, etc. –, le sucre favorise aussi la croissance des cellules cancéreuses chez les personnes atteintes d'un cancer. Si ce lien de causalité est connu de longue date, le mécanisme vient d'en être expliqué par des chercheurs de la *Vrije Universiteit* de Bruxelles après plusieurs années de recherches sur l'effet Warburg, selon lequel les cellules cancéreuses puisent leur énergie principalement du glucose. D'après les chercheurs, les cellules cancéreuses convertiraient le glucose en acide lactique, ce qui libérerait l'énergie nécessaire à leur multiplication. Pour autant, la suppression du sucre dans le régime alimentaire des malades d'un cancer n'est pas recommandée, car elles en ont besoin pour conserver une masse musculaire et maintenir une activité immunitaire. /

Les aidants non professionnels occupent une place centrale dans l'accompagnement des personnes dépendantes. Les soutenir dans cette lourde tâche n'est pas juste un acte de solidarité, mais c'est aussi une question de bon sens.



Aider les aidants : un devoir et une nécessité

► 11 millions d'aidants

La loi de janvier 2016 sur l'adaptation de la société au vieillissement reconnaît la qualité d'aidant à toute personne qui aide de manière régulière, à titre non professionnel, une personne âgée en perte d'autonomie pour accomplir une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne : courses et préparation des repas, ménage, aide à la toilette mais aussi tâches administratives, activités de loisir ou soutien psychologique. Ces aidants sont aujourd'hui 11 millions à accompagner, au quotidien ou ponctuellement, une personne en situation de handicap ou de dépendance, dont 1,25 million de bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), parmi lesquels 900 000 sont atteints de maladies neurodégénératives du type Alzheimer ou Parkinson⁽¹⁾. Les conjoints représentent 62 % des aidants, les femmes 57 % et les actifs 47 %⁽²⁾. Du fait du vieillissement de la population et de l'allongement de

l'espérance de vie des personnes malades, le nombre des personnes dépendantes ne cesse d'augmenter. Des études convergentes prévoient qu'en 2030 le seuil des 2 millions sera franchi, entraînant de fait une augmentation importante du nombre des aidants.

► Une économie de plusieurs milliards d'euros chaque année !

Cette aide si précieuse constitue souvent une tâche lourde à assumer. Une récente étude de l'association France Alzheimer révèle ainsi que l'aidant d'une personne atteinte de cette maladie lui consacre 6,5 heures par jour de travail effectif ! Même si elle est délicate à évaluer avec précision, l'économie que l'action des aidants fait faire à la société française tout entière se chiffre en milliards d'euros chaque année. À titre d'exemple, le Haut Conseil pour l'avenir de l'assurance maladie a estimé le coût moyen d'une journée d'hospitalisation à domicile à 196 euros contre 703 euros

pour une journée d'hospitalisation en établissement. Or, le maintien à domicile d'une personne dépendante grâce à un aidant a, dans bien des cas, des incidences sur la santé de ce dernier. Selon l'enquête Handicap-Santé menée en 2008 par la Drees (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques) pour le compte du ministère des Solidarités et de la Santé, 29 % des aidants se sentent anxieux et stressés et 25 % déclarent ressentir une fatigue physique et morale. Un constat s'impose : la société se doit d'aider les aidants.

► Droit au répit et congés sans solde

La loi de 2016 sur l'adaptation de la société au vieillissement va dans ce sens. Elle a instauré un droit au répit pour les aidants réguliers, qui peut être activé quand le plafond du plan d'aide APA de la personne aidée est atteint. Une enveloppe annuelle de 500 euros vient financer un accueil de jour, un hébergement temporaire de la

ENTREPRISES SOLIDAIRES

Les salariés aidants devraient représenter sous peu 25 % des actifs. De grandes entreprises ont d'ores et déjà pris la mesure de ce défi et favorisent leur équilibre entre vie privée et vie professionnelle. Les collaborateurs aidants de L'Oréal, Danone, Sanofi, Allianz, ou encore du groupe de presse Bayard, peuvent bénéficier de conseils personnalisés via une plateforme téléphonique : démarches administratives, aides possibles, hébergement, services à domicile... Les salariés de l'enseigne Casino, quant à eux, peuvent faire don de jours de congé ou de RTT, versés dans un fonds solidaire disponible pour leurs collègues aidants, que l'entreprise abonde. Allianz vient de mettre en place un dispositif similaire pour ses salariés.

personne dépendante ou des heures d'aide à domicile. En cas d'hospitalisation d'un proche aidant qui ne peut être remplacé et dont l'aide est indispensable à la vie à domicile, une aide ponctuelle atteignant jusqu'à 992 euros au-delà des plafonds de l'APA pourra également être accordée. Un décret, entré en application le 1^{er} janvier 2017, permet en outre aux salariés de bénéficier d'un congé sans solde de trois mois, renouvelable une fois, pour s'occuper d'un proche en situation de perte d'autonomie. Par ailleurs, de nombreuses associations soutiennent et guident les aidants, comme l'Association française des aidants, qui anime le Réseau national des cafés des aidants, lieux d'échange et de parole, et assure depuis la rentrée 2017 des formations sur les questions liées à l'accompagnement des proches aidants. /

(1) Édition 2016 des « Chiffres clés de l'aide à l'autonomie » du CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie)

(2) Étude Orse (Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises) / Unaf (Union nationale des associations familiales) 2014



Ronan Louboutin,
responsable des offres
dépendance au sein
du groupe Allianz

“ LES AIDANTS SONT DAVANTAGE SUJETS AUX ARRÊTS DE TRAVAIL ”

Les aidants s'exposent-ils à des risques pour leur propre santé ?

Oui. L'inquiétude de la santé de leur proche fait passer au second plan la santé de l'aidant, et certains d'entre eux sont extrêmement sollicités. Dans la génération des 50-65 ans, nombreux sont ceux qui, tout en travaillant, aident à la fois leurs enfants, pour certains pas encore entrés dans la vie active, et des parents et/ou beaux-parents dépendants. Les salariés aidants sont davantage sujets aux arrêts de travail que les autres.

La société reconnaît-elle à leur juste valeur les aidants ?

Elle progresse en ce sens. La loi de 2016 sur l'adaptation de la société au vieillissement les reconnaît et leur donne des droits. La nécessaire coordination entre professionnels de santé et aidants s'améliore. Des entreprises pionnières, dont Allianz fait partie, facilitent la vie de leurs collaborateurs aidants, favorisant le télétravail, menant des campagnes d'information et de sensibilisation, formant leurs managers (lire encadré ci-contre).

Que prévoit Allianz pour les aider ?

Nos contrats d'assurance dépendance sont riches de services dédiés aux aidants familiaux : aide-ménagère, portage de repas, téléassistance, bilan d'aménagement du domicile de la personne dépendante par un ergothérapeute, formation au rôle d'aidant, conseiller référent sur notre plateforme d'assistance, etc. Nous avons même, antérieurement au droit au répit désormais prévu par la loi, mis en place un dispositif identique ; à savoir une prise en charge de la personne dépendante, dans la limite de 500 euros, une fois par an, afin de ménager ce temps de pause dont les aidants ont tant besoin.



ATTENTION À LA POLYMÉDICATION !



EN FRANCE, 20 % DES PLUS DE 65 ANS CONSOMMERAIENT RÉGULIÈREMENT AU MOINS SEPT MÉDICAMENTS. SI CETTE POLYMÉDICATION EST SOUVENT NÉCESSAIRE, ELLE N'EN COMPORTE PAS MOINS DES RISQUES D'EFFETS INDÉSIRABLES OU D'INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES.

Âgé de 80 ans, un patient souffrant de multiples maladies chroniques se rend dans sa pharmacie. Ses médecins lui ont prescrit trois antidiabétiques, trois antihypertenseurs, un traitement hypocholestérolémiant, un traitement en cas d'hypertrophie de la prostate et un traitement de la constipation. Problème, la plupart de ces prescriptions ne sont pas sans risque, car efficaces et puissantes. Loin d'être isolé, ce cas de figure se révèle fréquent, notamment chez les personnes âgées de plus de 65 ans, nombreuses à souffrir de plusieurs pathologies et à consulter différents spécialistes. Selon une récente enquête réalisée par OpenHealth Company à la demande de Santéclair, en partenariat avec France Assos Santé et 60 millions de consommateurs, 20 % d'entre elles seraient polymédiquées, ce qui signifie qu'elles consommeraient régulièrement sept médicaments ou plus (voir encadré).

► **Effets indésirables et interactions médicamenteuses**

Définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la polymédication consiste en l'« administration de nombreux médicaments de façon simultanée ou par l'administration d'un nombre excessif de médicaments ». Si elle est justifiée en raison de la multitude des pathologies à traiter, elle peut aussi se révéler inappropriée. Dans tous les cas, la polymédication comporte un risque d'effets indésirables ou d'interactions médicamenteuses pour le patient. Ainsi, la combinaison de plusieurs hypertenseurs, dans le traitement de l'hypertension, peut provoquer des chutes par baisse de tension. Tout aussi risqués, les traitements de longue durée par psychotropes sont susceptibles de causer des troubles de l'équilibre, des chutes, des accidents de la route, sans oublier l'addiction.

« LE RÔLE DU MÉDECIN TRAITANT EST PRIMORDIAL »

PASCAL CLERC, MÉDECIN GÉNÉRALISTE EN MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE AUX MUREAUX⁽¹⁾



Santéclair vient de commander une étude sur la polymédication des plus de 65 ans.

Ce phénomène concerne-t-il davantage les personnes âgées ?

Les plus de 65 ans sont en effet plus nombreux à être concernés par la polymédication, mais celle-ci peut toucher aussi les jeunes atteints d'une maladie chronique, telle que l'asthme, l'eczéma ou l'acné, en cas d'autres maladies associées. Plus tard, et surtout à partir de 65 ans, le vieillissement de nos organes ainsi que l'apparition d'autres pathologies vont conduire à un accroissement de prescriptions.

Comment prévenir cette polymédication ?

En travaillant beaucoup plus sur une prise en charge non médicamenteuse des facteurs de risque des maladies chroniques : ne pas fumer, avoir une hygiène alimentaire correcte, faire de l'exercice physique... Tout cela est bien connu, mais pas forcément facile

à mettre en place. Et puis, en tant que médecins, nous devons nous interroger avant chaque prescription sur les bénéfices/risques d'un médicament. Dans certains cas, comme pour un infarctus du myocarde, il n'existe pas de marge de liberté, mais bien souvent la question peut se poser. Aujourd'hui, la prise de médicaments s'est banalisée, alors qu'ils sont de plus en plus puissants et doivent être prescrits avec précaution. D'une manière générale, des efforts doivent être faits sur la formation médicale initiale et continue des médecins sur la pharmacopée.

Les résultats de l'étude de Santéclair font apparaître la nécessité d'une meilleure coordination des soins. Comment y parvenir ?

Il y a un vrai problème de coordination des soins dans notre pays. Nombreux sont les patients à avoir deux ou trois ordonnances en poche, mentionnant parfois les mêmes médicaments.

Le rôle du médecin traitant et du pharmacien est ici primordial. Il revient au médecin traitant de faire la synthèse de tous ces traitements, de questionner les patients, de communiquer avec les confrères spécialistes si nécessaire et d'engager avec eux un dialogue sur l'opportunité de tel ou tel traitement. Il revient au pharmacien d'alerter le médecin si nécessaire. Mais pour cela encore faut-il que la communication informatisée entre professionnels de santé soit améliorée. Or, de ce point de vue et malgré une tentative avec le dossier médical partagé (DMP) et les messageries sécurisées, nous en sommes encore à l'ère du bricolage.

(1) Également membre titulaire de la Société française de médecine générale, maître de stage universitaire et maître de conférences associé à l'université de Versailles-Saint-Quentin-en-Yvelines

► 7 500 décès par an chez les plus de 65 ans

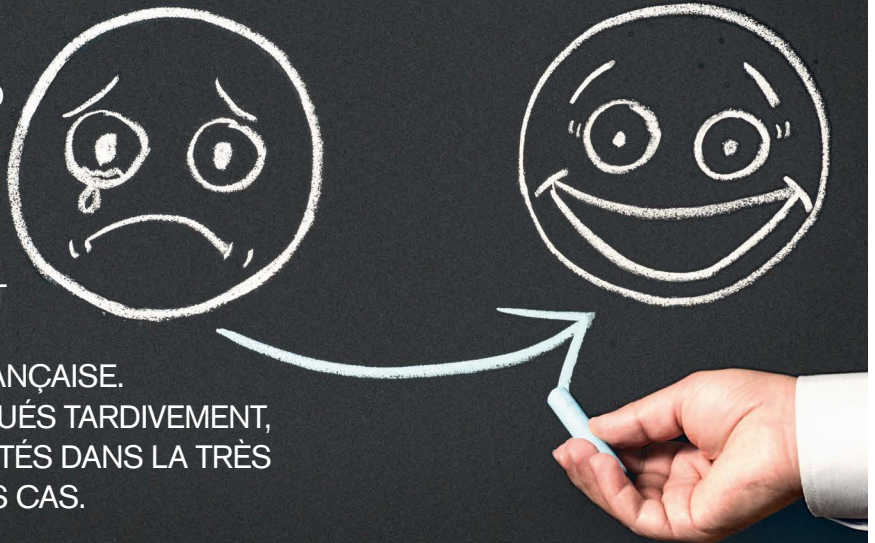
Selon l'Assurance maladie, ces accidents iatrogéniques, c'est-à-dire causés par un traitement médical, étaient en 2013 à l'origine de près de 144 000 hospitalisations et de 1,4 million de journées d'hospitalisation chez les plus de 65 ans. Surtout, ils seraient à l'origine de 7 500 décès par an dans cette même tranche d'âge ! Dans ces conditions, la polymédication apparaît plus que jamais comme un enjeu majeur de santé publique. Mais comment faire alors pour rendre efficiente la prescription ? Dans son étude, Santéclair insiste sur le rôle central du médecin traitant dans la coordination des prescriptions, ce qui implique que ses confrères spécialistes lui adressent systématiquement leur compte-rendu de consultation. L'étude préconise aussi que les ordonnances soient révisées à l'issue d'une consultation dédiée plutôt que renouvelées à l'identique. /

14,4 MÉDICAMENTS EN TROIS MOIS

L'étude commandée par Santéclair à OpenHealth Company a été réalisée auprès d'une cohorte d'environ 155 000 personnes de plus de 65 ans ayant été identifiées comme polymédiquées. Sur trois mois, ces personnes prennent en moyenne 14,4 médicaments différents (prescrits et automédication) pour 2,6 médecins prescripteurs. S'il apparaît que plus d'un médicament sur dix présente un service médical rendu faible, les associations médicamenteuses à risque concernent la quasi-totalité des patients : 89 % d'entre eux sont ainsi confrontés à au moins trois situations à risque.

TROUBLES BIPOLAIRES DES (TRÈS) BAS ET DES (TRÈS) HAUTS

MÉCONNUS DU GRAND PUBLIC ET SOUVENT CONFONDUS AVEC LA DÉPRESSION, LES TROUBLES BIPOLAIRES TOUCHENT ENTRE 1 ET 2,5 % DE LA POPULATION FRANÇAISE. SOUVENT DIAGNOSTIQUÉS TARDIVEMENT, ILS PEUVENT ÊTRE TRAITÉS DANS LA TRÈS GRANDE MAJORITÉ DES CAS.



1 À 2,5 % DE BIPOLAIRES

Des phases maniaques, d'excitation, d'euphorie parfois délirante et d'hyperactivité, suivies d'un profond abattement, voilà comment résumer les principaux symptômes des troubles bipolaires, autrefois appelés « psychoses maniaco-dépressives ». Classés parmi les dix pathologies les plus invalidantes par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ces changements d'humeur extrêmes toucheraient 1 à 2,5 % de la population française.

TYPES 1 ET 2

Les médecins distinguent deux troubles bipolaires : ceux de type 1, où les épisodes maniaques dominent sur les épisodes dépressifs, quasiment absents ; et ceux de type 2, où les épisodes dépressifs l'emportent sur les épisodes maniaques.

DES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

Parmi les signes caractéristiques, citons les troubles du sommeil : en phase d'euphorie, les patients sont souvent sujets aux insomnies, tandis qu'en phase dépressive une immense fatigue s'abat sur eux. Par ailleurs, la phase d'excitation peut se traduire par des prises de décision irrationnelles, des achats compulsifs, alors que les épisodes dépressifs entraînent un repli sur soi et peuvent conduire à des idées suicidaires.

LE RISQUE SUICIDAIRE

D'après la Haute Autorité de santé (HAS), cette pathologie présente un taux de mortalité deux fois plus élevé que celui

de la population générale, avec un risque suicidaire quinze fois plus important. Selon les études, 25 à 60 % des patients feront au moins une tentative dans leur vie et 4 à 19 % en décéderont (source HAS).

DES FACTEURS PRINCIPALEMENT GÉNÉTIQUES

Les troubles bipolaires sont liés en grande partie à des facteurs génétiques, auxquels s'ajoutent des facteurs psychologiques et environnementaux : maltraitance pendant l'enfance, prise de stupéfiants par la mère durant la grossesse, problèmes au travail, conflits familiaux, consommation de drogue et d'alcool, etc. Leur apparition survient généralement aux alentours de 25 ans.

UN DIAGNOSTIC TARDIF

Les troubles bipolaires seraient diagnostiqués 8 à 10 ans après le premier épisode majeur. Ce diagnostic tardif s'explique par des erreurs d'appréciation dues au fait que les symptômes peuvent être confondus avec des troubles de l'humeur, fréquents chez les jeunes patients, ou avec ceux de la dépression unipolaire.

RÉGULATEURS DE L'HUMEUR

Correctement diagnostiqués, les patients peuvent être traités par des régulateurs d'humeur associés à une psychothérapie. S'ils resteront bipolaires, ils continueront néanmoins à vivre normalement dans la très grande majorité des cas. /



VOTRE ASSOCIATION DE PRÉVOYANCE SANTÉ (ADPS) REGROUPE LES ASSURÉS SANTÉ ET PRÉVOYANCE INDIVIDUELLE D'ALLIANZ. ELLE SOUTIEN SES ADHÉRENTS EN DIFFICULTÉ, DÉVELOPPE DES ACTIONS DE MÉCÉNAT SOCIAL (DONS AUX ASSOCIATIONS...) ET ENCOURAGE LA RECHERCHE EN FAVEUR DE LA PRÉSERVATION DE NOTRE CAPITAL SANTÉ.

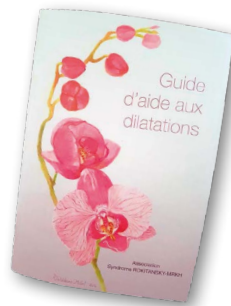
Le cancer expliqué aux déficients intellectuels



Comment expliquer le cancer et son traitement aux personnes déficientes intellectuelles atteintes par la maladie ? Par des mots simples et des illustrations, répond l'association montpelliéraine Oncodéfi, qui a élaboré pour cela un livret intitulé *Lucie est soignée pour un cancer*, en collaboration avec des personnes présentant des troubles cognitifs, un parent, des professionnels de l'accompagnement et des médecins spécialistes de la maladie. À travers une cinquantaine d'étapes (les premières douleurs, les examens, l'annonce de la maladie...), on y suit le parcours de soins d'une adulte déficiente mentale atteinte par le cancer. L'ADPS Languedoc-Rousillon a apporté son soutien financier à la réalisation de cet ouvrage particulièrement didactique, tiré à 2 000 exemplaires.

Plus d'informations sur oncodefi.org et adps-sante.fr (rubrique Nos actions solidaires/ Nos actions sociales)

Un guide sur le syndrome MRKH



Connaissez-vous le syndrome de Mayer-Rokitanski-Küster-Hauser (MRKH), appelé également « aplasie utéro-vaginale » ? Cette maladie rare, qui concernerait en moyenne une naissance de fille sur 4 500, se traduit par l'absence totale ou partielle de vagin et d'utérus, malgré des trompes et des ovaires normaux. Créée en 2006, l'association Syndrome de Rokitansky – MRKH soutient, oriente et conseille les filles et femmes qui en sont atteintes, ainsi que leurs familles, tout en contribuant à la recherche médicale. L'ADPS Bourgogne- Franche-Comté lui a remis une aide financière de 1 300 € pour lui permettre de diffuser un petit guide traitant des solutions s'offrant aux personnes souffrant de cette malformation congénitale.

Plus d'informations sur asso-mrkh.org et adps-sante.fr (rubrique Nos actions solidaires/Nos actions sociales)

Que sont devenus nos Grands Prix ADPS ?

Grâce au Grand Prix ADPS, qui lui a été remis en 2000, l'association Cante l'Aouselou a pu améliorer le confort de sa ferme de Mirepoix-sur-Tarn (31), où elle accueille des personnes handicapées. Son fondateur, Jean-Louis Agard, se souvient.



« Achetée en 1996, la ferme de l'association Cante l'Aouselou ("que le petit oiseau chante" en occitan), située à 20 km de Toulouse, a commencé à accueillir des groupes de personnes handicapées dès 1999 pour des séjours de plus ou moins longue durée. D'une capacité de 28 lits – avec trois dortoirs et trois chambres individuelles dans la grande maison, auxquels s'ajoutent deux petits appartements indépendants –, elle permet à ses résidents de pratiquer des activités comme la randonnée pédestre. En 2000, nous avons reçu le Grand Prix ADPS. Cette aide financière est arrivée à point nommé, et nous a permis d'améliorer considérablement le confort et l'accessibilité des lieux. La ferme est adaptée à tout type de handicap, ainsi qu'aux personnes dépendantes vivant en Ehpad. »

Plus d'informations sur www.cantelaouselou.fr

BILAN D'ACTIVITÉ 2016

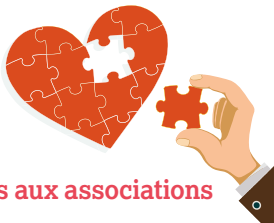
L'ADPS SUR TOUS LES FRONTS

En 2016, l'ADPS, fidèle à sa vocation, a accordé des aides sociales à ses adhérents et a remis des dons à des associations, tout en continuant à informer sur la prévention santé et à soutenir la recherche. *Retour sur une année riche en actions.*



Une nouveauté : la Commission Assurance

L'ADPS est souscriptrice de contrats d'assurance en santé et prévoyance, aussi bien à titre individuel que collectif, afin de faciliter la prise en compte des besoins d'assurance et les attentes de ses adhérents. À ce titre, une Commission Assurance a été créée au sein de l'ADPS. Interlocutrice privilégiée d'Allianz, l'assureur partenaire, elle veille notamment aux évolutions réglementaires en matière de contrats d'assurance de groupe souscrits par l'ADPS. /

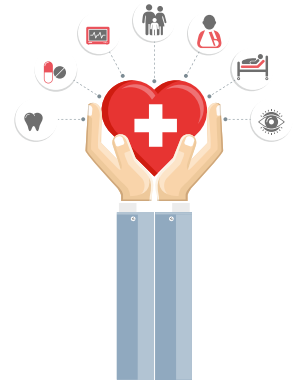


Des dons aux associations

En 2016, chaque région de l'ADPS est venue en aide à des associations porteuses d'un projet en lien avec la santé, le bien-être ou l'action solidaire. De nombreuses initiatives ont ainsi pu être soutenues, dans des domaines très variés, comme le handisport, la marche nordique, l'accompagnement à l'hôpital, la solidarité auprès des personnes défavorisées ou encore la pédagogie autour de la santé. Tous ces projets et les remises de dons sont consultables sur le site adps-sante.fr ou sur la page Facebook de l'ADPS. /

Les aides sociales aux adhérents

Confrontés à des restes-à-charge importants pour des dépenses de santé incontournables (pose d'une couronne dentaire ou d'une prothèse auditive, achat de lunettes, etc.) ou à des difficultés financières ponctuelles, les adhérents de l'ADPS peuvent lui faire une demande d'aide. Pour connaître la démarche à suivre, rendez-vous sur le site adps-sante.fr, à la rubrique « Nos aides aux adhérents ». Par ailleurs, l'ADPS offre un coffret-naiissance aux familles d'adhérents assurés en Santé individuelle pour marquer l'heureux événement. Il leur est envoyé dès l'inscription du bébé sur le contrat santé Allianz. /



L'information et la prévention santé

Dans le cadre de ses missions d'information et de prévention, l'ADPS adresse trois fois par an le magazine *Échos Santé* à ses adhérents. Au sommaire, toute l'actualité de la santé et de l'ADPS, des conseils de prévention et des clés de compréhension sur des sujets de fond comme les troubles du comportement alimentaire, les autotests (tests à réaliser soi-même pour mesurer, par exemple, le taux de cholestérol, de sucre ou d'alcool dans le sang, mesurer la tension ou le souffle, etc.) ou les bienfaits du sport sur la santé. Trois fois par an également, l'ADPS envoie la lettre électronique *Vigi'Santé* aux chefs d'entreprise souscripteurs d'un contrat collectif Allianz Composio Entreprise et Allianz Prévoyance Entreprise au profit de leurs salariés. Elle traite de la santé au travail et de l'actualité réglementaire. /

Le soutien à la recherche médicale

Autour du thème du « bien vivre pour bien vieillir », l'ADPS a soutenu en 2016 des projets de recherche : avec l'Institut Européen d'Expertise en Physiologie (IEEP) pour l'étude de modèles vivants à longévité exceptionnelle, afin de comprendre les mécanismes du vieillissement ; avec l'Institut de la Vision sur le rôle des macrophages dans la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ; avec La Tomate contre la Dystonie, dont la randonnée cycliste organisée entre Marmande et Monthéry permet de collecter des fonds pour soutenir la recherche contre la dystonie, maladie neurologique caractérisée par des troubles moteurs se manifestant par des contractions musculaires involontaires. /



À vos marques, prêts, marchez !

L'ADPS vous donne rendez-vous les 8, 9 et 10 juin 2018 à Méaudre pour la 6^e édition de l'EuroNordicWalk Vercors, le plus grand rassemblement européen de marche nordique.

Née dans les pays scandinaves, la marche nordique connaît depuis le début des années 2000 un fort engouement en Europe et dans le monde entier. Issue de la pratique du ski de fond, elle consiste à se propulser avec des bâtons. Simple, facile à pratiquer, accessible et adapté à tous les publics, ce sport est bon pour la santé, notamment pour le cœur, et se pratique dans une ambiance conviviale, comme le prouve chaque année l'EuroNordicWalk Vercors ! Comme c'est le cas depuis 2015, l'ADPS, qui partage les valeurs des adeptes de la marche nordique, sera le partenaire majeur de l'édition 2018, qui aura lieu les 8, 9 et 10 juin 2018 à Méaudre et rassemblera plusieurs milliers de participants venus du monde entier.

► Sur le stand de l'ADPS

Si vous avez l'intention de vous rendre dans le Vercors pour cet événement exceptionnel mêlant sport et santé, venez à la rencontre de l'ADPS sur son stand. Vous y échangerez avec ses membres, qui vous expliqueront en détail leurs actions et leurs engagements, et profiterez de nombreuses animations gratuites : conseils en nutrition, tests de mémoire, tests de prévention des maladies cardio-vasculaires... À cette occasion, vous pourrez gagner des objets connectés en lien avec le sport. Enfin, vous aurez la possibilité de faire un point sur vos contrats d'assurance et vos garanties avec un agent général de l'assureur partenaire Allianz.

L'ADPS vous offre les droits d'inscription à certaines marches de l'EuroNordicWalk 2018. Pour en bénéficier, faites-en la demande sur le site adps-sante.fr ou par mail à adps@allianz.fr.



Tous mobilisés contre le cancer colorectal en 2018



Après une première expérience réussie en 2017 en région Pays de la Loire, l'ADPS élargit à la France entière son soutien à l'opération Mars Bleu, destinée à sensibiliser au dépistage du cancer colorectal.

Le cancer colorectal est le troisième cancer le plus fréquent chez l'homme et le deuxième chez la femme. Chaque année, au mois de mars, l'Institut national du cancer (INCa) lance l'opération Mars Bleu pour sensibiliser au dépistage du cancer colorectal dès l'âge de 50 ans. En 2018, l'ADPS se mobilise pour soutenir cette opération partout en France, afin de rassembler le plus grand nombre autour de cette cause de santé publique.

Tout au long du mois de mars 2018, la mobilisation de l'ADPS sera donc générale. D'une région à l'autre, elle prendra différentes formes : conférences, manifestations sportives, campagnes de presse, émissions de radio, animations, etc. Toutes ces actions viseront à faire la promotion du dépistage du cancer colorectal et à informer le public.

UN PROGRAMME SANTÉ pour l'hiver



LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE SONT DÉJÀ LOIN, MAIS LES KILOS ET LA FATIGUE ACCUMULÉS DURANT CETTE PÉRIODE PERDURENT, AMPLIFIÉS PAR LE FROID HIVERNAL. POUR RETROUVER FORME ET DYNAMISME, ÉCHOS SANTÉ VOUS LIVRE SON PROGRAMME SANTÉ POUR L'HIVER !



Éliminer les toxines

Après les excès de gras, de sucres et d'alcool des fêtes de fin d'année, un régime « détox » de quelques jours permet de chasser les toxines. Loin d'être synonyme de privations, il consiste tout simplement à manger léger et équilibré, afin de repartir sur de bonnes bases alimentaires. On peut, pour cela, boire du thé vert (en plus d'aider à la combustion des graisses et au drainage de l'organisme, il a des vertus antioxydantes qui diminueraient les risques cardio-vasculaires), consommer des fruits et des légumes (en hiver, les agrumes et le kiwi permettent de faire le plein de vitamine C, ainsi que les fruits tropicaux), manger des poissons maigres (cabillaud, daurade, truite...) cuits à la vapeur, des laitages et des soupes de légumes. Sans oublier de boire de l'eau !

Retrouver un bon sommeil

En hiver, à cause du froid et du manque de lumière naturelle, la fatigue se fait plus pesante. Un état de somnolence le jour et des troubles du sommeil la nuit ne sont pas rares. Pour les combattre, quelques conseils : dormir dans une

pièce à environ 18 °C, afin de faire baisser le rythme cardiaque et la température du corps ; dîner léger en évitant les aliments gras et sucrés, plus difficiles à digérer ; dormir et se lever à heures fixes ; aérer votre chambre. Pour remettre en ordre notre horloge biologique, perturbée par les journées courtes et la grisaille, des lampes de luminothérapie existent. Le matin, elles permettent de faire comprendre au corps que le jour s'est levé, déclenchant l'arrêt de la mélatonine, un neurotransmetteur qui nous maintient endormis.

Faire du sport

Bien que la saison s'y prête moins que d'autres, le sport demeure un allié de poids en hiver, notamment pour lutter contre l'humeur maussade, voire la dépression hivernale ! Après une trentaine de minutes d'efforts, la moindre activité sportive permet à notre cerveau de libérer des endorphines, soit des molécules aux effets anxiolytiques, antalgiques et antifatigue reconnus. Attention toutefois à bien adapter vos efforts physiques aux conditions climatiques et à vous échauffer préalablement !

Protéger sa peau

Les mois d'hiver mettent notre peau à rude épreuve : sous l'effet d'un faible taux d'humidité et de l'air froid, elle se dessèche. Contre ce phénomène, il faut l'hydrater à l'aide de crèmes hydratantes, et lui appliquer de temps à autre un masque hydratant pour la saturer en eau. Pour maintenir chez soi un taux d'humidité essentiel à la santé de la peau, on peut aussi moins chauffer et recourir à un humidificateur d'air.

Arrêter de fumer

Vous êtes fumeur ? Et si vous profitez de ce début d'année pour arrêter ? Selon le site Tabac info service, les effets positifs se feront sentir rapidement : huit heures après la dernière cigarette, le monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié et l'oxygénation des cellules redevient normale ; 48 heures plus tard, le goût et l'odorat s'améliorent ; un an après, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié ; au bout de cinq ans, le risque de cancer du poumon diminue lui aussi presque de moitié ; enfin, après 10 à 15 ans d'arrêt de la cigarette, l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.