

échos Santé

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



#70
AUTOMNE 2019

CHIRURGIE ESTHÉTIQUE : QUE FAUT-IL EN ATTENDRE ?



06

Viande :
stop ou encore ?



08

Cancer du sein :
le dépistage
à tout âge



10

Première de Couv' :
quand le handicap
fait la une

ÉDITO

Rajeunissement du visage, liposuction, chirurgie du nez, des paupières, de la calvitie ou des seins...

En France, chaque année, 500 000 hommes et femmes ont recours à la chirurgie esthétique, encouragés par des techniques toujours plus innovantes. Avant de chercher à améliorer son apparence, il est toutefois nécessaire de se poser les bonnes questions. *Échos Santé* vous aide à y voir clair. Ce numéro de rentrée s'intéresse également à la viande. Bénéfices nutritionnels, risques pour la santé, morceaux à privilégier, vous saurez tout sur les produits carnés.

Autre sujet abordé, le dépistage du cancer du sein, à l'occasion de l'opération Octobre Rose. *Échos Santé* vous rappelle son importance, quel que soit l'âge, car un dépistage précoce multiplie les chances de guérison.

Enfin, votre magazine met à l'honneur Première de Couv', une initiative originale ayant permis à des jeunes déficients intellectuels légers (DI) ou souffrant de troubles du spectre autistique (TSA) d'être tour à tour modèles ou photographes. De quoi favoriser un autre regard sur eux !



LA SYPHILIS POURSUIT SA PROGRESSION EN EUROPE

Tendance

En hausse depuis déjà quelques années, le nombre de cas de syphilis en Europe dépasse désormais celui des personnes contractant le VIH.



Autrefois appelée « mal de Naples » ou « grande vérole », la syphilis fait, depuis quelques années, un retour alarmant en Europe. Selon un rapport du Centre européen de prévention et de contrôle des maladies, 33 000 nouveaux cas ont été recensés sur le Vieux Continent en 2017, soit davantage que le nombre de personnes ayant contracté le VIH, le virus responsable du sida. Une première ! Cette recrudescence, qui n'épargne pas la France (plus de 1 700 nouveaux cas en 2017), est due à la diminution de la crainte du VIH, favorisant les relations sexuelles non protégées. Si cette infection bactérienne se soigne bien à ses débuts, grâce à des injections de pénicilline, elle n'en demeure pas moins mortelle à un stade avancé. À l'échelle mondiale, la syphilis est l'une des infections sexuellement transmissibles (IST) les plus répandues, avec la chlamydie, la gonorrhée (communément appelée « chaude-pisse ») et la trichomonase. Selon un rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) publié en juin dernier, chaque jour dans le monde plus d'un million de personnes contracteraient une IST. /

telex...

/ La faculté de médecine

d'Aix-Marseille innove avec la création d'une formation de coach sportif auprès de personnes atteintes d'un cancer. D'une durée de six mois, elle s'adresse aux professionnels de santé (médecins, infirmiers, psychologues), aux sportifs de haut niveau et aux patients. Le programme a été élaboré avec un centre de soins et de recherche sur le cancer.

/ À partir du 1^{er} janvier 2020,

le dioxyde de titane sera interdit dans les denrées alimentaires. Utilisé principalement comme colorant, cet additif est suspecté d'avoir un potentiel cancérigène par des associations de défense des consommateurs et de l'environnement, en raison de ses nanoparticules.

/ Dans un avis du 12 juin 2019,

l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) recommande de restreindre l'usage des persulfates dans les produits de décoloration des cheveux. Utilisées pour leurs propriétés oxydantes, ces substances peuvent provoquer des pathologies chez les professionnels de la coiffure et leurs clients : asthme, rhinites, urticaire, maladies respiratoires...

► DES PENSÉES TRADUITES EN PAROLES SYNTHÉTIQUES

Soins

Des chercheurs de l'université de Californie, à San Francisco, ont mis au point un implant cérébral capable de traduire des pensées par une voix synthétique. S'il existe déjà des dispositifs permettant de composer des mots lettre par lettre à partir de mouvements des yeux ou de la tête (à l'image de celui autrefois utilisé par l'astrophysicien Stephen Hawking), celui-ci présente l'avantage de puiser les mots directement dans le cerveau et donc d'aller plus vite. Actuellement au stade expérimental, ce décodeur est parvenu à créer des paroles synthétisées en grande partie compréhensibles. À terme, il pourrait bénéficier à ceux qui ont perdu l'usage de la parole. /



► UNE AVANCÉE FACE AU CANCER DU PANCRÉAS

En France, le cancer du pancréas touche chaque année plus de 14 000 personnes. D'où l'espoir suscité par une nouvelle molécule présentée lors de la conférence annuelle de la Société américaine de cancérologie. Sa particularité est de cibler le cancer du pancréas à un stade métastatique, en s'attaquant aux mutations génétiques qu'il provoque. 5 à 10 % des malades pourraient ainsi être concernés. /

NOUS POURRIONS INGÉRER EN MOYENNE 5 G DE PLASTIQUE PAR SEMAINE

C'est ce qu'affirme un rapport de l'ONG WWF, sur la base d'une cinquantaine d'études internationales. La première source de ces microparticules de plastique n'est autre que l'eau, surtout lorsqu'elle est embouteillée. Les fruits de mer, la bière et le sel en contiennent également des taux importants. Dans un rapport publié en août, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) se veut rassurante, estimant que ces microparticules présentes dans l'eau ne « semblent pas présenter de risques pour la santé », mais en appelle à enrayer cette pollution plastique pour éviter tout risque. /

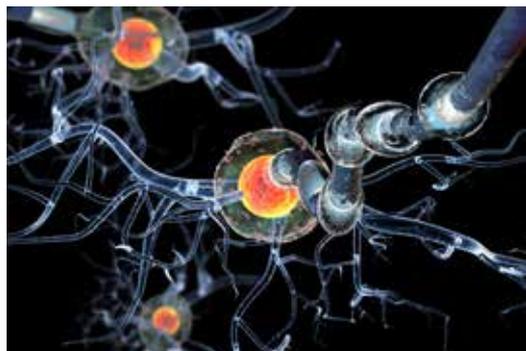
En chiffre

71 %

C'est le pourcentage de fruits non bio consommés en France dans lesquels se trouveraient des résidus de pesticides, selon *Génération futures*. Les légumes non bio seraient concernés à 43 %. Pour parvenir à ces résultats, l'association s'est appuyée sur les chiffres de la Direction générale de la répression des fraudes. Les cerises (89 % des échantillons avec résidus) et les clémentines (88,1 %) arrivent en tête, suivies du raisin (87,3 %), des pamplemousses (86,3 %), du céleri branche (84,9 %) et des nectarines (82,9 %). Prunes et mirabelles (50,8 %), avocats (27,8 %) et kiwis (25,8 %) seraient moins atteints.

Découverte

DES NEURONES DANS... LES TUMEURS !



Il n'y a pas que dans le système nerveux central que de nouveaux neurones peuvent se former : aussi dans les tumeurs ! C'est ce que vient de découvrir l'équipe Inserm Atip-Avenir, dirigée par Claire Magnon, à l'institut CEA-Jacob. En étudiant les tumeurs de patients atteints d'un cancer de la prostate et de souris transgéniques, il est apparu que des neurones voient le jour au sein même du microenvironnement tumoral, contribuant au développement du cancer. Ces cellules nerveuses sont dues à des progéniteurs en provenance du cerveau, qui ont été acheminés jusqu'à la tumeur par la circulation sanguine. De quoi ouvrir de nouvelles perspectives thérapeutiques. « L'étude de ce réseau nerveux dans le microenvironnement tumoral pourrait apporter des réponses sur le pourquoi des résistances à certains traitements et favoriser le développement de nouveaux médicaments », estime Claire Magnon. /

Le nombre d'actes de chirurgie esthétique ne cesse d'augmenter en France et dans le monde. Quelles sont les raisons de cet engouement ? Quels bénéfices peut-on retirer d'une modification de son apparence et quelles questions faut-il se poser avant de franchir le pas ? Éléments de réponse.

Chirurgie esthétique : que faut-il en attendre ?

► 500 000 interventions chaque année en France

Dans une société où jeunesse et beauté sont devenues des valeurs importantes, un nombre croissant d'hommes et de femmes ont recours à la chirurgie esthétique. Le marché mondial du secteur était estimé par l'Imcas, l'observatoire mondial de l'esthétique médicale, à 8,6 milliards d'euros en 2017. En France, plus de 500 000 actes sont pratiqués chaque année et, pour la première fois en 2018, les jeunes de moins de 35 ans ont subi plus d'interventions de chirurgie esthétique que les plus de 50 ans, d'après une étude publiée par leparisien.fr en février 2019. En cause ? Leur besoin d'identification aux célébrités, qu'ils suivent sur les réseaux sociaux. Le « lipofilling », consistant à prélever de sa propre graisse pour la réinjecter dans les fesses, aurait ainsi bondi de 20 à 30 %

après que l'Américaine Kim Kardashian, qui compte près de 126 millions de « followers » sur Instagram, eut subi cette intervention...

► Exit le lifting, place à la médecine régénérative esthétique

L'augmentation mammaire reste l'acte le plus pratiqué, devant la liposuction, la chirurgie des paupières et celle du nez. La mise au point, au cours des dernières années, de techniques innovantes a largement contribué au développement des interventions esthétiques. La cryolipolyse, un procédé reposant sur l'action du froid, cible et élimine désormais les cellules graisseuses. Côté rides, exit le lifting. Les injections de Botox viennent les combler tandis que l'acide hyaluronique redonne du volume au visage. Par ailleurs, une nouvelle génération de lasers est utilisée pour

retendre la peau. Le principe est de pratiquer des microbrûlures ponctuelles internes provoquant la rétraction des tissus en profondeur. Enfin, la médecine esthétique de demain devrait être régénérative. Réinjectées dans notre corps, nos propres cellules souches maintiendront notre peau souple et élastique...

► La quête de la beauté à un prix

Selon la toute première étude de l'Observatoire de la santé sur la chirurgie esthétique, menée par *Le Figaro* et Weber Shandwick avec OpinionWay, un Français sur trois serait prêt à intervenir sur son physique. Les freins ? Le premier est le prix. Une séance d'injection d'acide hyaluronique coûte environ 300 euros, tandis que l'injection de Botox oscille en moyenne entre 250 et 450 euros selon la zone

traitée. Rhinoplastie, pose d'implants mammaires ou capillaires, quant à eux, peuvent atteindre 6000 euros. Le deuxième frein, renforcé par le récent scandale des prothèses mammaires PIP, est la crainte des risques liés à un geste inadéquat du praticien ou à un produit non conforme. Mais aujourd'hui, en recourant aux services d'un chirurgien esthétique dûment qualifié, ces risques sont minimes.

► **Les interventions ciblées sont les plus satisfaisantes**

Enfin, près de 19 % des personnes interrogées craignent de ne plus paraître naturelles après une intervention. Rester soi-même tout en améliorant son apparence, tel est l'enjeu. Les interventions les plus ciblées – gommer ou atténuer un défaut physique isolé, retrouver une harmonie du visage ou de sa silhouette, s'offrir un rajeunissement – génèrent le plus souvent une réelle satisfaction chez celui qui a franchi le pas. Les chirurgiens esthétiques français l'ont d'ailleurs bien compris, en défendant une « French Touch », synonyme d'un geste plus léger, sur mesure, respectueux de la personnalité du patient. En revanche les demandes d'une transformation radicale cachent un mal-être plus profond, auquel la chirurgie esthétique ne peut pas remédier. /

DESSINE-MOI MON SELFIE

En 2017, 55 % des chirurgiens américains déclaraient avoir reçu des patients leur demandant une intervention chirurgicale pour améliorer leur apparence sur leurs selfies, indique une enquête de l'American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery. **Pire encore, les plus accros aux selfies, constamment confrontés à leur reflet, ont tendance à s'identifier à cette image déformée d'eux-mêmes ! Par ailleurs, certains patients vont jusqu'à demander qu'on leur fasse la même tête que celle obtenue avec un filtre Snapchat ! Un symptôme auquel les professionnels ont donné un nom : le « Snapchat Dysmorphia ».**

Regard d'expert



*Françoise Millet-Bartoli,
psychiatre et psychothérapeute⁽¹⁾*

“IL EXISTE UNE RÉELLE PRESSION SOCIALE DE L'APPARENCE”

De quoi l'engouement pour la chirurgie esthétique est-il le signe ?

L'image que l'on donne à voir de soi est devenue essentielle. Nombre de personnalités du spectacle, des médias, des réseaux sociaux ou de la politique recourent à la chirurgie esthétique, mais aussi aux tatouages. Elles se blanchissent les dents, optent pour des coupes de cheveux très travaillées, respectent des codes vestimentaires précis. Il existe une réelle pression sociale de l'apparence.

Qu'est-ce qui pousse quelqu'un à aller jusqu'à intervenir sur son corps ?

Les motivations sont multiples. À l'adolescence, on va souhaiter corriger un défaut : un nez trop long, des oreilles décollées, une poitrine jugée trop petite ou trop volumineuse. Après 40 ans, on lutte contre les premiers signes de relâchement de la peau. Les raisons psychologiques ne doivent pas être négligées. Un échec, une rupture amoureuse, un licenciement peuvent entraîner une crise identitaire. On se dit : “Et si changer mon apparence extérieure pouvait changer ma vie intérieure ?”

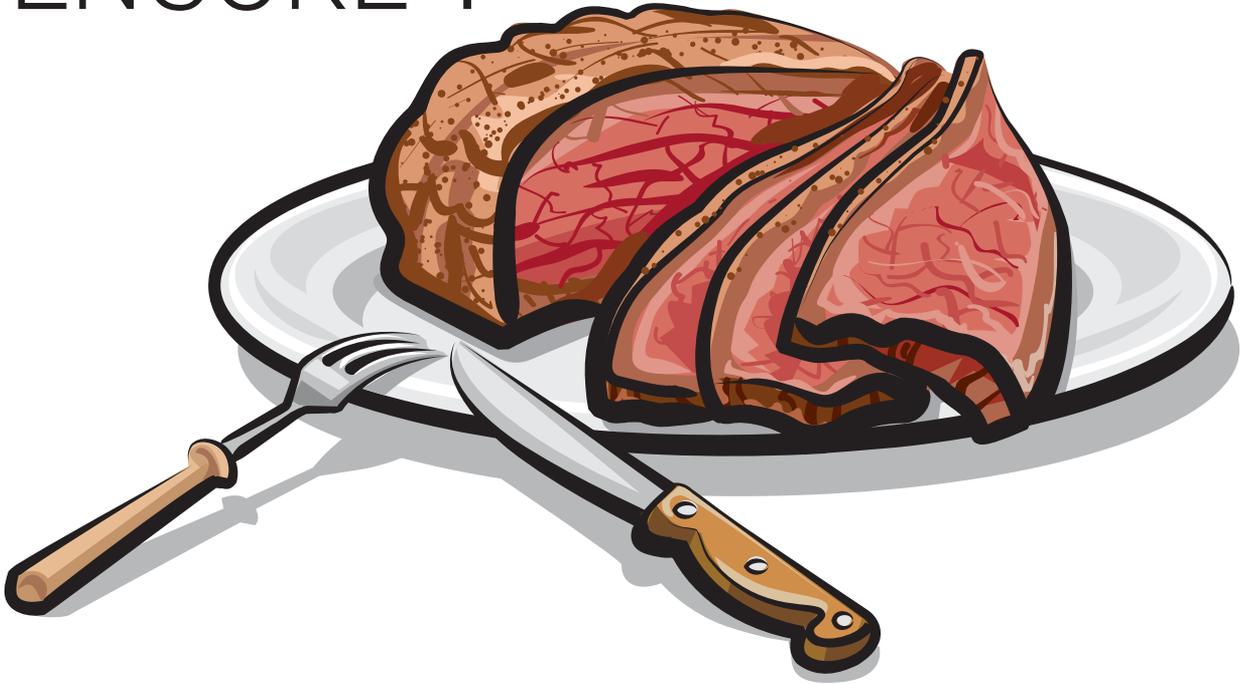
Que faut-il se poser comme questions avant de recourir à la chirurgie plastique ?

Il faut s'interroger sur ce que l'on cherche vraiment. Est-ce pour améliorer mes relations à l'autre ? pour corriger un défaut ? me faire plaisir ? Il faut aussi se demander pourquoi on le fait maintenant, même si le désir est ancien. Il est préférable que la motivation soit positive et raisonnable. Espérer une amélioration, oui, une modification profonde, non. Le risque est celui de la perte d'identité, à l'image des Afro-Américains qui blanchissent leur peau et lissent leurs cheveux, des Asiatiques désireux de se faire débrider les yeux, ou des interventions trop souvent répétées qui finissent par faire perdre toute expressivité au visage.

(1) Auteur de *La Beauté sur mesure* (Odile Jacob).



VIANDE : STOP OU ENCORE ?



SOUCIEUX DE LEUR SANTÉ, DU BIEN-ÊTRE ANIMAL ET DE L'ENVIRONNEMENT, NOMBREUX SONT LES FRANÇAIS À S'INTERROGER SUR LEUR CONSOMMATION DE VIANDE. QUELS EN SONT LES BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ? QUELS SONT LES RISQUES D'UNE SURCONSOMMATION ? QUELS MORCEAUX PRIVILÉGIER ET EN QUELLE QUANTITÉ ? LA VIANDE PASSE À TABLE !

Les produits carnés sont de moins en moins présents dans l'assiette des Français. Selon une récente étude du Crédoc, ils n'en consommaient, en moyenne, que 135 grammes par jour en 2016, contre 153 grammes en 2007, soit une baisse de 12 %. La consommation quotidienne de viande de boucherie (bœuf, veau, agneau, porc, viande chevaline) est ainsi passée, en une décennie, de 58 à 46 grammes, et la charcuterie (jambon, saucisson, saucisse, pâté, etc.) de 35 à 29 grammes. La volaille, elle, est restée stable (33 grammes journaliers), tout comme les ingrédients carnés et les produits tripiers. La viande aurait-elle perdu de son attrait au pays de Rabelais et de la bonne chère ? Loin de là, car, toujours selon le Crédoc, les Français en ont une image très positive.

► Hausse des prix, empreinte carbone et vidéos chocs

Comment expliquer alors ce fléchissement de la consommation ? La première raison est d'ordre budgétaire. La hausse des prix de la viande bovine a, en effet, été plus forte que l'inflation, remarque le Crédoc. À cela s'ajoute la sensibilisation

croissante des Français aux questions environnementales. Or, la production de viande est connue pour sa forte consommation d'eau et son empreinte carbone, due notamment à la fermentation entérique des ruminants et à l'épandage de fumier. D'après l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) seraient imputables à l'élevage. Autre explication, l'attachement de la population au bien-être animal, que des vidéos chocs tournées dans des abattoirs n'ont fait que renforcer. Citons, enfin, les différents scandales sanitaires et l'inquiétude de nos concitoyens pour leur santé. Car, un lien entre viande rouge et cancer existe en cas de surconsommation.

► Un lien entre viande rouge et cancer colorectal

En 2015, après avoir fait la synthèse de près de 800 études, le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), une agence spécialisée de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), a classé la viande rouge comme « probablement cancérogène » et la viande transformée (charcuterie, plats prépa-



LES MORCEAUX LES MOINS GRAS ⁽¹⁾



Bifteck, faux-filet, rosbif, steak haché à 5 % de matières grasses



Côte, escalope, filet



Filet maigre



Dinde, poulet (sans la peau), pintade, caille



Jambon cuit (sans le gras), bacon



Cœur, foie, rognons



Tous morceaux



Chevreuil, sanglier



LES MORCEAUX LES PLUS GRAS ⁽²⁾

Entrecôte, bourguignon, pot-au-feu, steak haché à 15 % ou 20 % de matières grasses

Rôti

Côtelette, rôti, travers, échine

Canard, faisan, oie, pigeon, poule

Andouille, boudin, pâté, saucisson, jambon cru

Langue de bœuf

(1) Moins de 10 grammes de graisses pour 100 grammes de viande.

(2) Plus de 10 grammes de graisses pour 100 grammes de viande.

rés...) comme « cancérogène pour l'homme », en raison d'un risque accru de développer un cancer colorectal. En cause, le fer héminique, qui donne sa couleur rouge à la viande, et des composés chimiques qui se forment lors de la transformation ou de la cuisson. Mais l'impact d'une surconsommation de viande rouge ne se limiterait pas au risque de cancer colorectal, selon l'Inserm. Le risque de développer un cancer du sein existerait aussi, et le risque de cancer augmenterait en général.

► Des bénéfices nutritionnels reconnus

Cet état des lieux ne doit pas faire oublier les bénéfices nutritionnels de la viande et de la volaille lorsqu'elles sont consommées dans des quantités raisonnables. Elles apportent des protéines animales de bonne qualité, du fer en quantité, du zinc, ainsi que des vitamines du groupe B, notamment de la vitamine B12, essentielle pour le bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Quelles sont alors les bonnes quantités de viande à avoir en tête lorsque l'on fait les courses ? Dans ses dernières recommandations, émises en 2017, le Haut Conseil de santé publique estime que la consommation de viande rouge, hors volaille, ne doit pas dépasser 500 grammes par semaine (l'équivalent de trois ou quatre steaks) et que la charcuterie ne doit pas excéder 25 grammes par jour.

► Moins de viande, mais de meilleure qualité

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, le Programme national nutrition santé (PNNS) conseille de privilégier la volaille ou les morceaux les moins gras (escalope de veau, filet maigre de porc, steak haché à 5 % de matières grasses, etc.). Du côté des charcuteries, riches en graisses et en sel (5-6 rondelles de saucisson apportent 5 grammes de sel, soit la consommation journalière maximale recommandée par l'OMS), le jambon blanc et le jambon de volaille sont préférables aux jambons secs et crus, saucisses et autres lardons. Quant à la cuisson, plus une viande est cuite, plus elle va générer des composés qui peuvent contribuer au risque cancérogène. Il est donc conseillé d'adopter des modes de cuisson plus doux : mijotée, à la vapeur, en papillote, en pot-au-feu ou au four.

La voie à suivre pourrait consister à manger moins de viande, mais de meilleure qualité. La filière de la viande française semble l'avoir intégré, et nombreux sont les éleveurs à limiter aujourd'hui la taille de leurs élevages pour réduire leur empreinte carbone, à nourrir les bêtes avec de l'herbe pour leur bien-être, à produire de la viande issue de l'agriculture biologique, à développer des circuits courts... Autant de gages de qualité pour les amateurs ! /



CANCER DU SEIN LE DÉPISTAGE À TOUT ÂGE

PLUS LE CANCER DU SEIN EST DÉTECTÉ TÔT, PLUS LES CHANCES DE GUÉRISON SONT IMPORTANTES ! À L'OCCASION D'OCTOBRE ROSE, COUP DE PROJECTEUR SUR SA PRÉVALENCE ET SON DÉPISTAGE.

C'est le cancer le plus fréquent, mais aussi le plus meurtrier pour les femmes ! Chaque année, en France, 54 000 nouveaux cas de cancer du sein sont détectés. Selon la Ligue contre le cancer, la survie à cinq ans est de 99 % pour un cancer du sein détecté à un stade précoce et de 26 % pour un cancer métastasé, c'est-à-dire ayant migré vers d'autres organes. D'où l'importance du dépistage, ce que rappelle l'opération Octobre Rose, à l'occasion d'actions de communication menées dans toute la France pendant le mois d'octobre.

MAMMOGRAPHIE ET PALPATION

En France, le cancer du sein fait l'objet d'un programme de dépistage organisé, à l'instar du cancer colorectal et de celui du col de l'utérus. Tous les deux ans, plus de 10 millions de femmes âgées de 50 à 74 ans reçoivent un courrier les invitant à se rendre chez un radiologue pour faire une radiographie des seins. Gratuite, cette mammographie vise à repérer une éventuelle lésion avant l'apparition de symptômes cancéreux. Avant 50 ans, la surveillance s'impose tout autant : si la mammographie n'est pas nécessaire, il est recommandé de se rendre tous les ans chez son médecin, son gynécologue ou une sage-femme, pour un examen clinique des seins par palpation.

DES FACTEURS DE RISQUE À SURVEILLER

Les facteurs de risque du cancer du sein sont aujourd'hui clairement identifiés. Le premier d'entre eux est l'âge, puisque plus de 80 % des cancers du sein se développent après 50 ans. Peuvent également influencer des antécédents personnels de maladie (cancer du sein, de l'ovaire ou de

l'endomètre), familiaux (il peut y avoir une prédisposition génétique) et d'exposition aux radiations médicales avant l'âge de 30 ans (c'est le cas chez les femmes ayant dû se faire soigner d'un lymphome de Hodgkin). Il en va de même de certains traitements de la ménopause, d'une puberté précoce, d'une ménopause tardive, de l'âge de la première grossesse ou encore de la durée d'allaitement.

ALCOOL ET TABAC À PROSCRIRE

Enfin, le mode de vie aussi peut jouer un rôle important dans l'apparition du cancer du sein. La consommation d'alcool et de tabac, le surpoids et le manque d'activité physique sont tout particulièrement incriminés. D'après des études mentionnées par l'Institut national du cancer, 17 % des cancers du sein seraient attribuables à une consommation d'alcool régulière, même modérée. /

LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

Il faut consulter à l'apparition de l'un des symptômes suivants :

- une boule, une grosseur dans le sein ou à l'aisselle ;
- une modification de la peau (rétractation, rougeur, œdème ou aspect de peau d'orange) ;
- une modification du mamelon ou de l'aréole (rétractation, changement de coloration, suintement ou écoulement) ;
- des changements de forme des seins.



VOTRE ASSOCIATION DE PRÉVOYANCE SANTÉ (ADPS) REGROUPE LES ASSURÉS INDIVIDUELS ET LES ENTREPRISES AYANT SOUSCRIT UN CONTRAT SANTÉ ET/OU DE PRÉVOYANCE AUPRÈS D'ALLIANZ. ELLE SOUTIEN T 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.

Les fleurs de Bach ont le « Flower Power »



80 ans après leur création, les élixirs floraux du docteur Edward Bach, accessibles en pharmacie, n'ont jamais eu autant d'adeptes dans la population, quel que soit l'âge, et parmi les sages-femmes, les ostéopathes, les homéopathes ou encore les

naturopathes. « Au nombre de 38, les fleurs de Bach permettent de gérer des émotions négatives, telles que la peur, la solitude, l'incertitude, l'hypersensibilité face aux autres, le découragement et le désespoir, le manque d'intérêt pour le présent, et le souci excessif au bien-être d'autrui », explique Isabelle Bourdeau, florithérapeute. Dans son cabinet de conseil (« L'Apogée de Soi », à découvrir sur lapogeedesoi.fr), elle prescrit des compositions correspondant à la situation de chacun, pouvant aller jusqu'à sept élixirs. « Entièrement naturelles, les fleurs de Bach s'ingèrent par gouttes, précise-t-elle. Elles ne provoquent aucune allergie, n'entraînent pas d'accoutumance et sont compatibles avec tous les traitements médicamenteux. »

Un guide pour bien vieillir

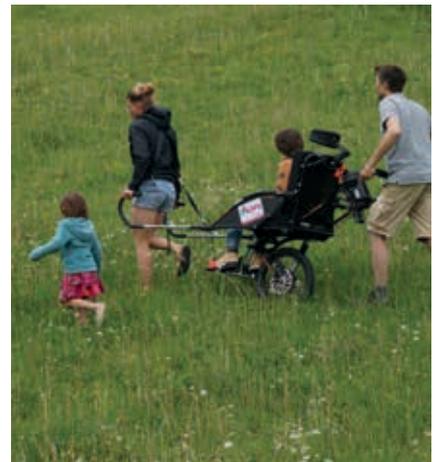
Comment vivre pleinement sa vie après 50 ans ? Ne cherchez plus la réponse, elle se trouve dans *Un nouvel élan*, de Sylvie Espellet. Sophrologue, formatrice et conférencière, l'auteur identifie sept étapes, qu'elle appelle des « pas », conduisant au « bien vieillir » : se réapproprier le temps, respirer pour mieux redémarrer, doser son niveau de stress, prendre le pouvoir sur ses pensées, rire, mettre de la couleur dans sa vie, ou encore oser le changement. Plus qu'un livre, *Un nouvel élan* est un guide de développement personnel. Il est accompagné d'un stylo pour réaliser les exercices proposés et d'une clé USB contenant des séances audio de sophrologie.



Plus d'informations sur : www.unnouvelelan.fr

Des balades en joëlette dans le Vercors

Grâce à un don de l'ADPS, l'association Vercors Terre de Répit a fait l'acquisition d'une joëlette, un fauteuil de randonnée adapté aux personnes handicapées. Rencontre avec sa présidente, Véronique Bailly.



« Basée à Villard-de-Lans, Vercors Terre de Répit permet à des familles, dont l'un des membres est gravement malade ou handicapé, de se ressourcer. Pour cela, nous proposons d'organiser des activités réunissant toute la famille, d'accueillir la personne handicapée seule lorsque sa sécurité médicale le permet, ou encore de partager un moment avec les aidants. L'acquisition d'une joëlette électrique, grâce à l'ADPS, représente un atout formidable, dans la mesure où elle rend la montagne accessible aux personnes handicapées. Depuis son inauguration en juin dernier, lors de l'EuroNordicWalk Vercors, les familles sont nombreuses à partir avec en balade dans le massif du Vercors. Il nous arrive également d'en faire profiter des instituts médicaux éducatifs ou des écoles. »

Plus d'informations sur : <https://vercorsterrederepit.wordpress.com>



Interview

PREMIÈRE DE COUV' : QUAND LE HANDICAP FAIT LA UNE



Des jeunes en situation de handicap en couverture de magazine, tel est le projet de Première de Couv', soutenu par l'ADPS. Rencontre avec l'un de ses instigateurs, le photographe professionnel Olivier Schindler.

QUEL ÉTAIT LE PRINCIPE DE PREMIÈRE DE COUV' ?

OLIVIER SCHINDLER : Il s'agissait de permettre à des jeunes déficients intellectuels légers (DI) ou souffrant de troubles du spectre autistique (TSA) d'évoluer dans un studio photo professionnel, en leur proposant d'être tour à tour modèles ou photographes. Autour de la thématique de leur choix, l'idée était de travailler avec eux sur leur propre image, pour qu'ils se sentent beaux, mais aussi d'estomper au maximum leur handicap, afin de favoriser un autre regard sur eux. Les 23 jeunes ayant participé au projet étaient tous issus du Sessad⁽¹⁾ de l'Océan, situé à Aytré, en Charente-Maritime.

COMMENT EST NÉE L'IDÉE ?

O. S. : Il m'était déjà arrivé d'intervenir dans ce Sessad, la première fois pour réaliser des portraits, la seconde pour travailler sur les émotions avec un public de personnes autistes. À l'issue de ces expériences, je me suis dit qu'il serait intéressant de mettre en valeur ces jeunes en les

mettant en couverture de magazines inventés de toutes pièces. L'idée a plu, et Sandrine Benureau, éducatrice spécialisée au SESSAD, et moi-même avons monté le projet.

COMMENT S'EST DÉROULÉE LA SÉANCE ?

O. S. : Lors de la séance photo, les jeunes ont travaillé par groupes et réalisé eux-mêmes les portraits. Je me contentais de faire les réglages. Après cela, nous avons sélectionné les photos et écrit les accroches. Mon travail a ensuite consisté à maquetter les couvertures. À l'arrivée, on trouve une cuisinière, un capitaine de bateau, un joueur de batterie, un jardinier, des personnages historiques, une princesse, des gardes du corps, une toiletteuse pour chiens, un mécanicien, un commissaire de police, des héros de jeux vidéo, un boxeur, et même un président de la République ! Une exposition de toutes ces couvertures a été organisée à l'ADEI⁽²⁾ de la Charente-Maritime et à la MDPH⁽³⁾ de La Rochelle. Pour les jeunes, c'est très gratifiant.



QUEL A ÉTÉ L'APPORT DE L'ADPS ?

O. S. : J'ai eu l'occasion de présenter le projet à Thierry Gaillard, le délégué régional Poitou-Charentes de l'ADPS, qui a décidé de le soutenir. L'ADPS a été déterminante, puisqu'elle a financé Première de Couv' dans son intégralité.

(1) Service d'éducation spéciale et de soins à domicile

(2) Accompagner, développer, éduquer, insérer

(3) Maison départementale des personnes handicapées

LA PRÉVENTION SANTÉ, C'EST AUSSI POUR LES ENFANTS

Lors de l'édition 2019 de l'**EuroNordicWalk Vercors**, qui a eu lieu en juin dernier, l'ADPS, qui en est le partenaire majeur, a accueilli sur son stand deux classes de CM1-CM2. L'occasion pour une soixantaine d'élèves d'assister à trois ateliers en lien avec la prévention santé, d'une vingtaine de minutes chacun. Ils portaient sur le sommeil, la nutrition et les premiers gestes qui sauvent. Retour sur l'événement avec les professionnels qui les ont animés.



► Expliquer en quoi le sommeil est important

« Chez les enfants, des nuits trop courtes ont forcément une influence sur le comportement, à l'école comme à la maison. L'idée était donc de les faire s'interroger sur leur sommeil. En m'appuyant sur un quiz, je leur ai appris les signes qui trahissent un manque de repos, tels que l'irritabilité, la tristesse, l'énerverement avant le coucher. Cela m'a aussi permis de leur expliquer en quoi dormir est important à leur âge, que ce soit pour grandir, cicatriser, produire des hormones, mémoriser, etc. Tous ces échanges ont été l'occasion de prodiguer des conseils, comme d'éviter de jouer aux jeux vidéo, de regarder la télévision ou de faire du trampoline juste avant d'aller au lit. »

Marion Barget, neuropsychologue



► Informer des risques d'une surconsommation de sucre

Pour permettre aux enfants de prendre conscience de leur consommation de sucre, Magda Santos, diététicienne-nutritionniste à Paris, avait placé en face de plusieurs aliments (céréales, boissons, viennoiseries, etc.) leur équivalent en morceaux de sucre. Une approche ludique pour mieux les informer des risques pour leur santé d'une surconsommation de sucre, comme l'obésité et le diabète.



► Faire découvrir dès le plus jeune âge les gestes qui sauvent

« L'un des premiers gestes qui sauvent consiste à appeler les secours. C'est pourquoi j'ai appris aux élèves les numéros de téléphone importants : le 18 (pompiers), le 15 (Samu), le 112 (numéro d'urgence européen) et le 114 (numéro d'urgence pour les sourds et malentendants et en cas d'attentat). Ils ont aussi pu s'exercer au massage cardiaque sur des mannequins, ce qui n'est pas si facile, compte tenu de la forte pression qui doit être exercée sur la cage thoracique. Enfin, ils ont pu découvrir l'utilisation d'un défibrillateur. Tous ces gestes doivent devenir naturels, et il est important de les découvrir dès le plus jeune âge. »

Jacques Duquesne,
responsable du club Cœur et Santé Mont-Blanc

Le cholestérol

fiche
Santé

INDISPENSABLE À NOTRE ORGANISME, LE CHOLESTÉROL PEUT DEVENIR, LORSQU'IL EST EN EXCÈS, L'ENNEMI DE NOS ARTÈRES ET ENTRAÎNER UN INFARCTUS DU MYOCARDE, UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL OU UNE ARTÉRITE DES MEMBRES INFÉRIEURS.

UN LIPIDE ESSENTIEL

Produit aux 3/4 par le foie et apporté pour 1/4 par notre alimentation, le cholestérol est une graisse indispensable à notre organisme : il est l'un des constituants essentiels des parois de nos cellules, il entre dans la composition de nombreuses hormones et permet la synthèse de la vitamine D.

LE « BON » ET LE « MAUVAIS » CHOLESTÉROL

En fonction de la protéine qui le véhicule, le cholestérol est qualifié de « bon » (HDL-cholestérol) ou de « mauvais » (LDL-cholestérol).

Le « bon » cholestérol permet l'élimination du surplus de cholestérol accumulé dans l'organisme et empêche la formation de plaques sur la paroi des artères. Pour cela, il circule des cellules vers le foie, où il est éliminé par la bile.

Le « mauvais » cholestérol fait le chemin inverse : il va du foie vers les cellules et a tendance, lorsqu'il est en excès, à se déposer sur les parois de nos artères, notamment celles du cœur (artères coronaires), du cerveau et des jambes. Des plaques se forment alors progressivement, ce qui favorise l'apparition de caillots et provoque des maladies cardio-vasculaires : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, artérite des jambes.

LES 4 CAUSES DE L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL

- Une alimentation trop riche en graisses saturées, reconnaissables par leur



aspect solide à température ambiante. Celles-ci sont apportées par des produits d'origine animale (viandes, œufs et certains produits laitiers, tels le beurre et les fromages).

- Un terrain génétique favorable, même si l'hypercholestérolémie ne se transmet pas systématiquement des parents aux enfants.
- Des maladies du rein, du foie et de la thyroïde, ou le diabète (excès de sucre dans le sang).
- Certains médicaments, comme les pilules contraceptives, les produits utilisés contre l'acné, la cortisone, etc. À l'arrêt du traitement, le taux de cholestérol revient à la normale.

LES BONNES HABITUDES DIÉTÉTIQUES

Rien qu'en modifiant son alimentation, il est possible de faire baisser de 15 %

son taux de cholestérol. Outre une alimentation équilibrée, la Fédération française de cardiologie recommande de diminuer les aliments contenant des graisses saturées (charcuterie, fromages, viandes saturées, beurre, lard, mais aussi fritures, sauces, saindoux, etc.) et de privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive et de colza) et les matières grasses allégées (margarines, lait demi-écrémé, crèmes, fromages et yaourts).

DES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

Si les mesures diététiques ne suffisent pas, différents médicaments dits « hypocholestérolémiants » existent et peuvent être prescrits. Ils sont efficaces et bien tolérés.

COMMENT VÉRIFIER SON TAUX DE CHOLESTÉROL ?

Par une simple prise de sang réalisée à jeun. Idéalement, le taux de cholestérol total doit être inférieur à 2 g/l avec un taux de cholestérol LDL qui ne devrait pas dépasser 1,6 g/l. Cependant, celui-ci peut être revu à la baisse en cas d'autres facteurs de risques cardiovasculaires (diabète, hypertension artérielle, obésité, tabagisme). Quant au cholestérol HDL, il doit être supérieur à 0,45 g/l afin de protéger au maximum le cœur. En cas de bilan lipidique perturbé, il faut consulter son médecin au plus vite. Ce dernier peut orienter vers un endocrinologue, un nutritionniste ou un cardiologue.