échos Santé
le magazine des adhérents ADPS
www.adps-sante.fr
ADPS PRÉVOYANCE SANTÉ
En partenariat avec Allianz
#71
HIVER 2019-2020

CES PETITES BÊTES QUI MONTENT...

06 Seul, la santé trinque

08 Cancer du col de l'utérus : pensez au vaccin et au dépistage

10 Mars Bleu : un mois de mobilisation contre le cancer colorectal

ÉDITO

On les trouve en ville, à la campagne, dans les logements ou dans les transports. Les insectes, puisque c'est d'eux qu'il s'agit, sont partout, et c'est bien normal. Sauf que certains, plus nuisibles que d'autres, ont tendance à proliférer ces dernières années. C'est le cas du moustique-tigre, des tiques et des punaises de lit, auxquels *Échos Santé* consacre son dossier. Car, derrière leur aspect inoffensif, ces petites bêtes peuvent transmettre des maladies parfois graves, comme celle de Lyme par la tique ou le chikungunya et la dengue par le moustique-tigre. Autre sujet d'actualité, abordé dans ce numéro : la solitude, qui concerne près d'un Français sur dix. Qu'elle soit réelle ou ressentie, elle peut avoir des effets insidieux sur la santé : stress, dépression, maladies cardio-vasculaires… Enfin, le mois de mars approche et avec lui l'opération Mars Bleu, dont l'objectif est de sensibiliser la population au cancer colorectal. *Échos Santé* revient sur l'importance du dépistage et sur les actions de prévention mises en place par votre ADPS dans la France entière.

LE DIABÈTE MARQUE LE PAS

Tendance

D'après Santé publique France, le nombre de nouveaux cas de diabète de type 2 enregistrés chaque année en France est en recul. Sans doute le reflet de nouvelles habitudes alimentaires…

L'épidémie de diabète de type 2 serait-elle sur le point d'être enrayée ? C'est ce que laisse espérer une récente étude de Santé publique France, selon laquelle le nombre de nouveaux cas de personnes atteintes de diabète de type 2 est en diminution chaque année en France depuis 2010 : - 2,5 % chez les hommes et - 3,9 % chez les femmes entre 2010 et 2017. L'explication pourrait se trouver dans la modification du régime alimentaire des Français et dans le développement de la pratique sportive. Pour autant, le nombre total de malades continue à augmenter dans notre pays en raison de l'amélioration des soins : 3,1 millions de personnes de plus de 45 ans étaient ainsi touchées par le diabète de type 2 en 2017 (12,1 % des hommes et 8,4 % des femmes). Pour prévenir l'apparition de cette maladie chronique liée à une mauvaise gestion par l'organisme de l'insuline, l'hormone responsable de la régulation du glucose, il existe deux solutions imparables : pratiquer régulièrement une activité physique et adopter une alimentation équilibrée, réduite en graisse. /

telex…

/ ***Les enseignements d'une méta-analyse*** réalisée par des chercheurs australiens de l'université Victoria, à Melbourne, ont de quoi encourager les joggeurs du dimanche. Elle confirme, en effet, que la course à pied augmente l'espérance de vie, même chez ceux qui ne la pratiquent qu'une fois par semaine, y compris à un rythme lent !

/ ***Le déficit en MCAD, une maladie héréditaire*** qui se caractérise par l'impossibilité d'utiliser les acides gras comme source d'énergie, sera inclus en 2020 dans le dépistage néonatal en France. Ce dépistage viendra s'ajouter à celui de six autres maladies : la phénylcétonurie, l'hypothyroïdie congénitale, l'hyperplasie congénitale des surrénales, la drépanocytose, la mucoviscidose et la surdité.

/ ***L'usage médical du cannabis*** fera l'objet d'une expérimentation en France courant 2020. Elle devrait concerner 3 000 personnes souffrant de certaines formes d'épilepsie, de douleurs neuropathiques, d'effets secondaires de chimiothérapie, de soins palliatifs ou de contractions musculaires incontrôlées de sclérose en plaques.

Soins

VERS UN NOUVEAU VACCIN CONTRE LA TUBERCULOSE ?

Un nouveau vaccin contre la tuberculose aurait déclenché de fortes réponses immunitaires lors de premiers tests réalisés en Afrique du Sud, au Kenya et en Zambie. De quoi susciter de grands espoirs dans la lutte contre cette maladie infectieuse, qui atteint le plus souvent les poumons et représente l'une des dix premières causes de mortalité dans le monde, avec 1,8 million de décès chaque année. Pour autant, la patience doit rester de mise. Compte tenu des délais de validation, l'éventuelle mise sur le marché de ce vaccin ne devrait pas voir le jour avant une dizaine d'années. /

UN NOUVEL ARSENAL THÉRAPEUTIQUE FACE AU CANCER DU PANCRÉAS

Contre l'arthrose, dont souffrent 10 millions de Français, un nouvel arsenal thérapeutique pourrait voir le jour prochainement. Deux médicaments visant à calmer la douleur, mais aussi à ralentir la destruction du cartilage, sont actuellement à l'essai, tandis que la recherche mise sur les cellules-souches pour reconstruire du cartilage et de l'os chez les patients. Par ailleurs, la lutte contre l'arthrite n'est pas en reste : des thérapies ciblées viennent de sortir, et d'autres ne devraient pas tarder. /

En chiffre

800 000

C'est le nombre d'enfants de moins de 5 ans qui sont morts des suites d'une pneumonie dans le monde en 2018. Plus de la moitié de ces décès est concentrée au Nigeria, en Inde, au Pakistan, en République démocratique du Congo et en Éthiopie. Causée le plus souvent par une bactérie ou un virus, cette infection respiratoire aiguë se traduit par une fièvre, une toux sèche et un essoufflement. Il est alors urgent de consulter.

Le saviez-vous ?

CORRIGER SON AUDITION PROTÉGERAIT LE CERVEAU

Qu'elle soit liée au vieillissement (presbyacousie), à des traumatismes acoustiques, à des maladies ou à des accidents, la perte d'audition peut entraîner un isolement relationnel, qui contribue au déclin cognitif. Selon une étude publiée dans la revue *The Lancet*, ce serait même un facteur de maladie d'Alzheimer et de démence. Il est donc recommandé de se faire appareiller pour prévenir les troubles de la mémoire. Un bilan auditif peut être pratiqué chez un audioprothésiste. Un médecin ORL en confirmera le diagnostic et délivrera une prescription médicale pour un appareillage. /

Découverte

MÉMORISATION, C'EST PAR ICI QUE ÇA SE PASSE…

C'est une découverte qui pourrait réorienter la recherche sur les troubles de la mémoire ! Les chercheurs de l'Institut Kavli, en Norvège, ont en effet redéfini le circuit menant à l'hippocampe, une zone du cerveau impliquée dans la mémoire à court terme. Alors qu'il était admis que deux routes parallèles y conduisaient, le cortex enthorinal (CE) médian pour les informations relatives au repérage dans l'espace et le cortex enthorinal latéral pour celles concernant la nature et la qualité d'un objet, il apparaît désormais que toutes ces informations convergent avant d'atteindre l'hippocampe. Dans cette nouvelle « cartographie », le CE latéral se révèle un *« supercentre de l'information »*, souligne le chercheur français Thanh Pierre Doan, de l'Institut Kavli, cité par *Le Figaro*. C'est dans cette zone que pourraient résider de nouvelles pistes thérapeutiques… /

Ces petites bêtes qui montent…

Ils ont beau être petits, certains insectes nous empoisonnent la vie ! Depuis quelques années, trois d'entre eux se sont particulièrement développés en France : les punaises de lit, les moustiques-tigres et les tiques. Quels dangers représentent-ils ? Comment éviter leurs piqûres ? Quels sont les traitements ? Échos Santé vous dit tout.

Punaises de lit : les éradiquer au plus vite !

De la taille d'un pépin de pomme, la punaise de lit peut se trouver dans tous les lieux de vie : domicile, hôtels, hôpitaux, maisons de retraite…
Se nourrissant la nuit de sang humain, elle ne se repère que grâce aux traces qu'elle laisse (déjections, sang sur les draps), car sa piqûre est indolore. Peuvent ensuite apparaître des démangeaisons et, trait caractéristique, trois à quatre piqûres groupées au même endroit. Ces dernières vont disparaître naturellement sous dix jours et ne nécessitent pas de soins particuliers. Si les démangeaisons persistent, un médecin vous prescrira une crème apaisante.
Les punaises ne transmettent pas de maladies, mais il faut agir vite pour les éradiquer, car elles prolifèrent rapidement. Nettoyez vos draps à 90 °C et aspirez votre logement dans les moindres recoins. L'idéal est le nettoyage à la vapeur, à 120 °C, qui détruit les larves et les punaises de lit partout où elles sont susceptibles de se nicher.
Si ces traitements ne sont pas efficaces, contactez un spécialiste de la lutte antiparasitaire ou les services d'hygiène de votre mairie, qui feront le nécessaire.

Moustiques-tigres : pas de panique

Le moustique-tigre, très présent dans l'océan Indien, en Amérique, dans quelques pays d'Afrique et en Asie du Sud-Est, est apparu dans nos contrées à la faveur de la mondialisation des échanges. S'adaptant aux climats tempérés, il était implanté dans 51 départements français de métropole fin 2018. Plus petit et plus lent que le moustique commun, le corps rayé noir et blanc, le moustique-tigre (la femelle, pour être précis) pique plutôt le matin et le soir, provoquant un bouton ressemblant à une cloque de 5 mm à 2 cm de diamètre, pouvant virer au rouge et s'élargir. Il peut transmettre, à cette occasion, un virus dont il est porteur : chikungunya, zika, dengue…
Le virus du chikungunya s'accompagne d'une forte fièvre et de douleurs articulaires, mais son évolution spontanée est le plus souvent favorable.
Le virus zika présente des symptômes assez similaires. Il peut entraîner la survenue du syndrome de Guillain-Barré, correspondant à une atteinte des racines nerveuses et déclenchant des paralysies d'intensité variable, mais qui disparaissent au bout de quelques semaines. Le virus de la dengue est également bénin, mais il peut évoluer dans 1 % des cas vers une forme grave.

Tiques : attention à la maladie de Lyme

Si la tique vit principalement en forêt, on la rencontre aussi dans les jardins, les prairies ou les terres agricoles. En France, entre 4 et 20 % des tiques, selon les régions, peuvent transmettre par piqûre la maladie de Lyme. Les contaminations sont plus fréquentes entre le début du printemps et la fin de l'automne. En l'absence de traitement, la bactérie responsable de cette maladie se propage et peut entraîner des années plus tard des douleurs articulaires, musculaires, voire des troubles neurologiques.
Pour éviter d'être piqué, il est prudent, lors de sorties en pleine nature, de porter des vêtements à manches longues, des pantalons rentrés dans les chaussettes, un chapeau, un foulard, et d'utiliser un répulsif. Lorsqu'elle pique, la tique reste dans la peau. Retirez-la le plus rapidement possible à l'aide d'un tire-tique ou d'une pince à épiler, afin de réduire le risque de contracter la maladie de Lyme. L'infection se détecte au cercle rouge qui apparaît autour de la piqûre dans le mois qui suit. Elle peut s'accompagner de symptômes grippaux, de paralysie faciale ou de fatigue. Contactez sans tarder votre médecin, qui vous prescrira une cure d'antibiotiques. La maladie de Lyme n'est en revanche pas contagieuse, ni par contact avec un animal porteur de tiques ni d'une personne infectée à une autre.

EN QUÊTE DE TIQUES

La piqûre des tiques est indolore. Elles peuvent donc rester accrochées sur la peau ou le cuir chevelu sans que l'on s'en aperçoive. Après une activité en pleine nature, en prenant sa douche, par exemple, il est conseillé d'inspecter soigneusement l'ensemble de son corps, en particulier les aisselles, les plis du coude, derrière les genoux, le cuir chevelu, l'arrière des oreilles et les parties génitales. Surveillez ensuite l'évolution de la zone piquée.

Regard d'expert

Anna-Bella Failloux, responsable de l'Unité de Recherche et d'Expertise Arbovirus et Insectes Vecteurs à l'Institut Pasteur

"LE MOUSTIQUE-TIGRE A EMPRUNTÉ LES TRANSPORTS DE LA MONDIALISATION"

Pourquoi le moustique-tigre est-il aujourd'hui présent en France ?

C'est une longue histoire ! Le moustique-tigre, qui a besoin d'humidité, est originaire des forêts d'Asie. Des travailleurs forestiers l'ont probablement rapporté au cœur de leurs villages. Puis il a emprunté les transports de la mondialisation, voguant vers les États-Unis au début des années 1980 à bord de cargos contenant des pneus rechapés, servant de récipients d'eau aux larves ! Il est arrivé en Europe via l'Italie et a franchi les Alpes en 2004. Aujourd'hui, il est implanté dans plus de la moitié des départements français.

Que peut-on faire, à titre individuel, pour limiter sa prolifération ?

Les femelles déposent leurs œufs sur les parois de récipients d'eau. Dotés d'une coque protégeant l'embryon du froid, ils vont donner naissance au printemps à de petites larves qui deviendront moustiques et rayonneront dans un périmètre d'environ 200 mètres autour du point d'émergence. Il faut donc supprimer les terrains propices à leur gestation : collecter l'eau de pluie dans des récipients fermés, éviter les soucoupes sous les pots de fleurs, les gouttières bouchées, ne pas laisser stagner l'eau dans la piscine gonflable, etc.

Quel est le rôle de l'Institut Pasteur dans la lutte contre le moustique-tigre ?

L'Institut Pasteur explore différentes pistes : pièges à insectes, vaccins, génétique, renforcement du système immunitaire des moustiques… Les pouvoirs publics se sont dotés, de leur côté, de structures performantes, comme l'Entente Interdépartementale de Démoustication. Pour l'heure, la plus importante « épidémie » d'un virus transmis par le moustique-tigre, le chikungunya, a touché moins de 20 personnes dans le Var en 2017.

SEUL, LA SANTÉ TRINQUE

À L'ÈRE DE L'HYPER-COMMUNICATION, LE CONSTAT EST D'AUTANT PLUS TROUBLANT. ET POURTANT, JAMAIS LE SENTIMENT DE SOLITUDE N'AURA ÉTÉ AUSSI PRÉSENT DANS NOTRE SOCIÉTÉ. COUP DE PROJECTEUR SUR UN PHÉNOMÈNE AUX NOMBREUSES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ.

Alors que les réseaux sociaux ont pris une importance considérable et que les moyens de communication ne cessent de se perfectionner, la solitude reste largement répandue en France. C'est ce que révèle un rapport de l'Insee, publié en septembre dernier. D'après lui, 10 % des Français ne rencontrent un membre de leur entourage ou de leur famille qu'une fois par mois au plus, et 8 % d'entre eux disent se sentir seuls « tout le temps » ou « la plupart du temps ».

▶ *Un isolement qui touche tout le monde*

D'après l'Insee, les personnes isolées sont le plus souvent des hommes ; elles sont âgées de 40 ans ou plus, peu diplômées et souvent inactives. Mais les jeunes également sont touchés, comme en témoigne une récente enquête de la Fondation de France, selon laquelle 6 % des 15-30 ans n'ont aucun « réseau de sociabilité », qu'il s'agisse de la famille, d'amis, de voisins, de collègues de travail ou de camarades de classe. Les personnes âgées n'échappent pas non plus au phénomène, puisque, d'après une enquête de l'institut CSA pour l'association Les Petits Frères des pauvres, 6 % des plus de 60 ans se déclarent isolés des cercles familial et amical.

▶ *Des causes multiples*

Derrière ces chiffres se cachent de multiples causes, aussi douloureuses les unes que les autres : chômage, pauvreté,

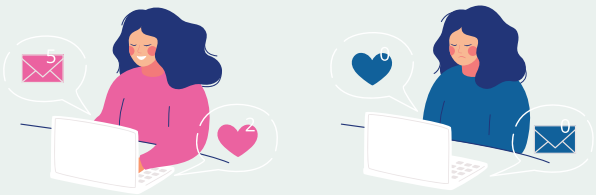
rupture amoureuse, veuvage, agression, harcèlement, mais aussi maladie. Selon une étude de l'université Concordia de Montréal, les malades auraient, en effet, tendance à se sentir coupables de leur état de santé, ce qui les conduirait à s'isoler de leur entourage. Les addictions à l'alcool, au cannabis et à tout autre stupéfiant sont elles aussi sources d'isolement et peuvent conduire à une rupture familiale, comme le rappelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS).
Personne ne semble donc à l'abri, si ce n'est d'un isolement relationnel (mesurable à la fréquence des interactions sociales), tout du moins du sentiment de solitude, éminemment subjectif (on peut se sentir seul, même en étant très entouré). Or, l'un comme l'autre plongent les individus dans une situation de souffrance, avec des impacts plus ou moins graves sur la santé. Car, à l'isolement social et à la solitude, sont désormais associées de nombreuses pathologies, autant physiques que mentales, bien qu'on n'en connaisse pas toujours le véritable lien de causalité.

Des pathologies associées

Première de ces affections : la dépression. Selon une étude britannique réalisée entre 1993 et 2007 auprès de 20 000 individus, le risque dépressif ou anxieux doublerait statistiquement chez les personnes qui vivent seules, quel que soit l'âge. L'explication tiendrait au fait que la solitude aurait des incidences sur la qualité du sommeil. Le rapport avec la maladie d'Alzheimer a également été constaté par des chercheurs de l'université Rush de Chicago, qui émettent l'hypothèse que la solitude pourrait affecter certains systèmes cérébraux impliqués dans la mémoire et la cognition. Quant aux travaux du docteur Christopher Fagundes, du centre médical MD Anderson au Texas, ils suggèrent non seulement que la solitude accentue la sensation de maladie, mais qu'elle augmente aussi, en alimentant le stress, le risque de maladies cardio-vasculaires, de cancer, de dépression et de démence. La Fédération française de cardiologie rappelle, quant à elle, que la solitude peut conduire à la sédentarité, à la prise de poids, et à un stress, responsable de tabagisme, de mauvaise alimentation et d'hypertension artérielle.

VRAIMENT JAMAIS SEUL EN LIGNE ?

Les réseaux sociaux permettent-ils de vaincre la solitude ? Rien n'est moins sûr ! D'après la Fondation de France et le Credoc, les liens numériques sont peu engageants. Par ailleurs, les individus qui développent le plus d'interactions en ligne seraient ceux qui ont le plus de liens sociaux en général. Les personnes isolées dans la vie réelle le seraient donc tout autant dans l'espace numérique. Enfin, une étude de l'université de Pittsburgh établit un lien entre une forte utilisation des réseaux sociaux et un sentiment d'isolement.



Des signes qui ne trompent pas

Dès lors, comment prévenir l'isolement ? La réponse semble être à la fois collective et individuelle. Dans un avis datant de 2017, le Conseil économique et social suggère aux pouvoirs publics de mobiliser les associations, les entourages et les volontaires, en s'appuyant sur le service civique et des équipes citoyennes. Le Royaume-Uni, pour sa part, est allé jusqu'à créer un ministère de la Solitude, en 2018.
Une partie de la solution réside aussi en chacun de nous, dans l'écoute des autres mais aussi de soi-même. Car certains signes, a priori anodins, peuvent alerter. C'est le cas de l'abus de séries télévisées, qui permet de mettre de côté les pensées négatives ; des fringales à répétition, destinées à combler le vide ; des achats compulsifs ; ou encore d'un grand nombre d'heures passées chaque jour sur les réseaux sociaux. Pourtant, la solitude n'est pas une fatalité. Il existe des moyens pour développer des relations sociales. Il suffit de tendre la main… /

3 IDÉES POUR RENCONTRER DU MONDE

Adhérer à un club sportif
Il en existe pour tous les sports. En plus de favoriser les rencontres, ils permettent de se maintenir en forme, et donc d'être plus détendu, ce qui favorise l'ouverture aux autres.

Rejoindre une association culturelle
Là aussi, le choix est vaste : écoles de musique, de théâtre et de danse, chorales et orchestres amateurs, ateliers d'écriture, cours de dessin ou de sculpture… Il y en a pour tous les goûts !

Faire du bénévolat
L'engagement dans une association permet de se retrouver dans une dynamique de groupe. Il peut s'agir, par exemple, de soutien scolaire, de défense du patrimoine, ou encore d'aide aux personnes défavorisées.

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS
PENSEZ AU VACCIN ET AU DÉPISTAGE

POUR PRÉVENIR LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS, IL EST RECOMMANDÉ DE SE FAIRE VACCINER JEUNE, PUIS DE SE FAIRE DÉPISTER RÉGULIÈREMENT. EXPLICATIONS.

PAPILLOMAVIRUS HUMAINS, DES VIRUS TRÈS CONTAGIEUX

Chaque année, en France, près de 3 000 nouveaux cas de cancer du col de l'utérus sont diagnostiqués. La cause tient en trois lettres : HPV, pour « papillomavirus humain », l'une des infections sexuellement transmissibles les plus répandues, puisqu'on estime que 80 % des hommes et femmes en seront atteints au moins une fois dans leur vie. Et pour cause, il en existerait plus de 150 types différents, dont certains à très haut risque. Surtout, ils se distinguent par leur contagiosité : nul besoin de pénétration, ils peuvent se transmettre par simple contact sexuel. La plupart du temps, la guérison se fait spontanément dans les deux ans, mais dans 10 % des cas le virus s'installe et peut entraîner, à terme, des lésions précancéreuses ou cancéreuses.

LA VACCINATION POUR LES JEUNES FILLES DE 11 À 14 ANS

Pour se prémunir des papillomavirus humains, et donc du cancer du col de l'utérus, il n'existe qu'une solution : la vaccination avant le début de la vie sexuelle. Il est donc conseillé aux parents de faire vacciner leurs jeunes filles âgées de 11 à 14 ans (jusqu'à 19 ans, en rattrapage) par un médecin, une sage-femme, un infirmier, ou dans un service de vaccination municipal ou départemental. Mais avec environ 24 % des jeunes filles ayant reçu, en 2018, les doses nécessaires pour rendre la vaccination efficace, le taux de couverture vaccinale reste, en France, insuffisant. Pour limiter les risques de contamination, la Haute autorité de santé (HAS) vient de recommander que les garçons de 11 à 14 ans soient également vaccinés.

UN DÉPISTAGE ORGANISÉ POUR LES FEMMES DE 25 À 65 ANS

Si la vaccination réduit fortement le risque de cancer du col de l'utérus, elle ne protège toutefois pas de tous les HPV. C'est pourquoi il est recommandé aux femmes de 25 à 65 ans, vaccinées ou non, de se faire dépister tous les trois ans, après deux premiers tests normaux à un an d'intervalle. Le test consiste en un prélèvement de cellules au niveau du col de l'utérus (un frottis cervico-utérin), suivi d'une analyse en laboratoire.

Depuis 2019, un programme de dépistage organisé du cancer du col de l'utérus existe en France, à l'instar du cancer du sein et du cancer colorectal (lire page 10). Il vise à toucher les 40 % de femmes qui ne se font pas dépister régulièrement de manière spontanée. Toutes celles n'ayant pas fait de frottis depuis au moins trois ans sont donc invitées par courrier à se rendre chez un généraliste ou une sage-femme pour effectuer l'examen. Ce dernier est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. /

LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS EN FRANCE, C'EST…

- Le **12e** cancer féminin
- La **10e** cause de mortalité par cancer chez la femme
- **35 000** femmes traitées chaque année pour des lésions précancéreuses
- **51** ans, l'âge moyen lors du diagnostic

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 SOUTIENT 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 rat-taupe nu, petit mais résistant !

À l'Institut européen d'expertise en physiologie (IEEP), dont l'ADPS est partenaire dans le cadre du Prix ADPS de recherche sur la prévention du vieillissement, le rat-taupe nu fait l'objet de toutes les attentions. Mélanie Viltard, chef de projet scientifique à l'IEEP, nous dit pourquoi.

En quoi le rat-taupe nu est-il intéressant pour la recherche sur la prévention du vieillissement ?

Originaire d'Afrique, cet animal présente la particularité de vivre au moins 35 ans, soit dix fois plus longtemps qu'une souris, alors qu'ils ont pourtant la même taille. Surtout, il vieillit en bonne santé : il ne développe pas de cancer, ni de maladies cardio-vasculaires, ni même de maladies neurodégénératives, comme Alzheimer ou Parkinson. En outre, plus de 90 % de ses gènes sont semblables à ceux de l'homme, ce qui le rend particulièrement intéressant à étudier. Pour cela, nous hébergeons quatre colonies à l'École nationale vétérinaire d'Alfort.

Où en sont vos travaux ?

Nous menons simultanément plusieurs programmes de recherche, en collaboration avec des équipes françaises. Certains ont déjà fait l'objet de publications. Nous avons notamment découvert que le rat-taupe nu avait très peu de méthionine (un acide aminé) dans le sang. Sa longévité pourrait donc être liée à cette carence. Nous avons aussi constaté qu'il présente des taux élevés de spermidine, une polyamine présente dans de nombreux aliments et capable de ralentir le processus de vieillissement chez l'homme.

Sur quoi l'étude du rat-taupe nu peut-elle déboucher ?

Pour l'heure, nous cherchons à étudier les mécanismes que le rat-taupe nu a développés pour vieillir en bonne santé et mourir le plus tard possible. Cette recherche fondamentale pourra, nous l'espérons, aboutir à des applications pour la santé humaine, comme des compléments alimentaires ou des médicaments contre certaines pathologies liées à l'âge.

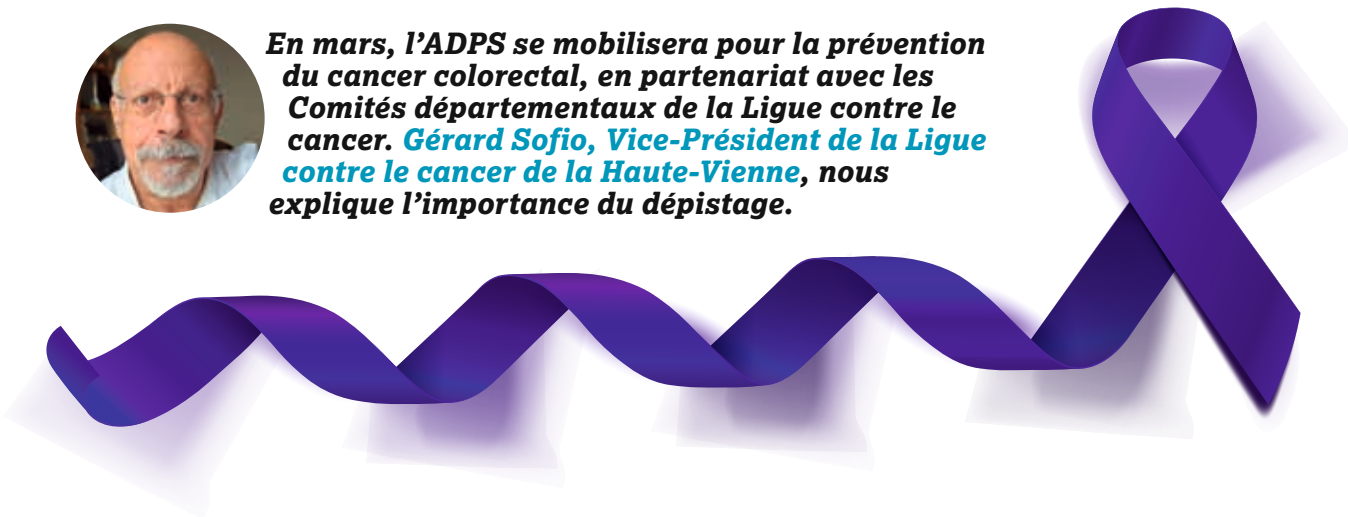
Un parcours santé pour l'hôpital psychiatrique de La Rochelle

En décembre 2019 était ouvert un parcours santé en plein cœur du parc de l'hôpital psychiatrique Marius-Lacroix, à La Rochelle. Initié par l'Association entr'aide et réadaptation (AER), cet équipement a reçu le soutien financier de l'ADPS Poitou-Charentes. Accessible aux patients, aux familles et au personnel, ce parcours se compose notamment d'un pôle fitness extérieur, d'un slalom, d'un franchissement de haies, d'une poutre d'équilibre, de barres d'étirement et d'une planche à abdominaux. Il bénéficiera à terme d'un aménagement destiné à faciliter l'accès aux personnes à mobilité réduite, financé par le centre hospitalier.
« Ce projet s'intègre dans l'amélioration de la qualité de vie à l'hôpital et de l'ouverture vers l'extérieur, explique Bruce Martin, infirmier en charge des activités sportives de l'hôpital et président de l'AER. *Il a pour objectif de déstigmatiser la maladie psychiatrique. »* Cette initiative a inspiré l'ADPS Midi-Pyrénées, qui a décidé d'accompagner la création d'un parcours santé au sein de l'hôpital psychiatrique Marchant, à Toulouse, en 2020.

UN MOIS DE MOBILISATION CONTRE LE CANCER COLORECTAL

Interview

En mars, l'ADPS se mobilisera pour la prévention du cancer colorectal, en partenariat avec les Comités départementaux de la Ligue contre le cancer. Gérard Sofio, Vice-Président de la Ligue contre le cancer de la Haute-Vienne, nous explique l'importance du dépistage.



COMBIEN DE PERSONNES SONT-ELLES TOUCHÉES PAR LE CANCER COLORECTAL EN FRANCE ?

GÉRARD SOFIO : Chaque année, 44 000 cas de cancer colorectal sont diagnostiqués (24 000 hommes et 20 000 femmes). C'est, chez l'homme, le troisième cancer, après ceux de la prostate et du poumon, et chez la femme le deuxième, après celui du sein. Malgré une diminution de ses taux d'incidence et de mortalité, le cancer colorectal tue 18 000 personnes par an.

MARS BLEU A POUR OBJECTIF D'INCITER LES PERSONNES À SE FAIRE DÉPISTER. POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT ?

G. S. : Plus un cancer colorectal est détecté tôt, moins les traitements sont lourds, et plus les chances de guérison sont importantes. Lorsque la tumeur est superficielle, la survie à cinq ans est de plus de 90 %. Le taux de participation au dépistage organisé, qui était de 32 % l'an dernier, doit toutefois être amélioré, pour atteindre 50 %. C'est tout l'enjeu de l'opération Mars Bleu.

COMMENT SE FAIRE DÉPISTER ?

G. S. : Le dépistage s'adresse aux femmes et aux hommes de 50 à 74 ans (95 % de ces cancers surviennent après 50 ans). Un courrier les incite à en parler à leur médecin, qui leur remettra, s'il le juge utile, un test à utiliser chez soi. Celui-ci consiste à placer un échantillon de selles dans un tube à l'aide d'un écouvillon, et à l'adresser à un laboratoire déjà identifié. La démarche est gratuite, hormis la consultation. Si le test est positif (4 % des cas), cela signifie qu'il y a du sang dans les selles. Une coloscopie en recherchera l'origine (dans plus de la moitié des cas, il n'y a aucune anomalie). Le test est proposé tous les deux ans, mais il ne faut pas attendre pour consulter si des signes anormaux se manifestent (saignement, amaigrissement...). En cas d'antécédents personnels ou familiaux de polypes du côlon, de cancer colorectal ou de maladie inflammatoire chronique de l'intestin, le médecin proposera d'autres modalités de dépistage.

QUE VOUS APPORTE LE PARTENARIAT AVEC L'ADPS ?

G. S. : En mêlant prévention (notamment l'activité physique) et dépistage, la démarche de l'ADPS rejoint nos propres objectifs. À chaque Mars Bleu, nous participons donc à des actions communes (ciné-piscine, match de foot, marche nordique, chant choral et bien d'autres choses encore), qui nous permettent de sensibiliser le public, mais aussi de recueillir des dons pour aider les malades en difficulté. Permettez-moi, au nom de la Ligue contre le cancer et des malades, de remercier l'ADPS de son implication.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE SUR LESQUELS IL EST POSSIBLE D'AGIR ?

G. S. : Il existe des facteurs non modifiables (antécédents personnels ou familiaux, maladies, facteurs génétiques ou héréditaires), et d'autres liés à certaines habitudes de vie (alimentation trop calorique, surconsommation de viande rouge, alimentation riche en graisses animales, alcool, tabac, inactivité physique et surpoids). D'une manière générale, il est conseillé de consommer cinq fruits et légumes par jour, d'effectuer quotidiennement environ 30 minutes d'activité physique, d'éviter le surpoids, de ne pas fumer et de modérer la consommation d'alcool.

DEMANDEZ LE PROGRAMME

En mars, l'ADPS multipliera, partout en France, les actions en faveur de la prévention du cancer colorectal. Petite sélection.

Centre

Le **1er mars**, randonnée à Abloux, et le **14 mars**, événement à Tours, avec la Ligue contre le cancer d'Indre-et-Loire ; le **29 mars**, manifestation sportive à Blois, avec la Ligue contre le cancer du Loir-et-Cher.

Picardie

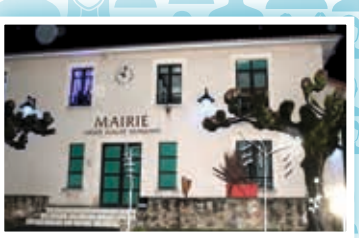
Le **5 mars**, conférence en ligne ; les **25 et 28 mars**, animations à Soissons, avec la Ligue contre le cancer de l'Aisne.

Champagne-Ardenne

Le **10 mars**, animation au Centre hospitalier de Troyes, avec la Ligue contre le cancer de l'Aube.

Limousin

Le **13 mars**, ciné-piscine à Limoges, avec la Ligue contre le cancer de la Haute-Vienne ; le **15 mars**, marche nordique à Aubazine, avec la Ligue contre le cancer de la Corrèze ; le **29 mars**, animation multiassociation à Bonnac-la-Côte, avec la Ligue contre le cancer de la Haute-Vienne.



Bretagne

Le **22 mars**, randonnées VTT (25 et 50 km) et pédestre (10 et 18 km) à Sixt-sur-Aff.

Nord

Le **27 mars**, marche bleue avec ou sans bâtons entre Lille et Lambersart (3 et 5 km), avec la Ligue contre le cancer du Nord, la gymnastique volontaire de Lambersart, la Fédération Nord de gymnastique volontaire et le CCA de Lambersart.

Lorraine

Le **5 avril**, course de cyclotourisme et pédestre la Marbichonne, à Marbache (randonnées VTT de 15, 25, 35 et 45 km, et marches de 5, 10 et 15 km).

Plus d'informations sur adps-sante.fr

Rester zen

fiche Santé

TRAVAIL, TRANSPORTS, CONTRAINTES… AVEC NOS MODES DE VIE MODERNES, IL N'EST PAS TOUJOURS FACILE DE RESTER ZEN ! *ÉCHOS SANTÉ* PASSE EN REVUE LES MOYENS LES PLUS EFFICACES POUR FAIRE LA PAIX AVEC SOI-MÊME.

LE YOGA

Venu d'Inde, le yoga a de très nombreux adeptes en Occident. Mêlant exercices physiques et relaxation, cette discipline du corps et de l'esprit apporte à la fois détente et renforcement musculaire. On ne compte pas les cours qui proposent de s'y initier. La seule difficulté est de trouver le style qui vous correspond. Parmi ceux recommandés aux débutants, citons le « hatha yoga », qui repose sur un enchaînement de postures statiques, le « yoga ashtanga », au rythme intense, ou encore le « yin yoga », plus méditatif.

LA MÉDITATION

Cette pratique ancestrale, qui remonterait à Bouddha, consiste à se concentrer sur l'instant présent (sensations, émotions, pensées, angoisses…). L'enjeu est d'accueillir les choses comme elles viennent, pour mieux y faire face. Pas besoin de cours ni de rituel particulier, il suffit de vous isoler une dizaine de minutes par jour (chez vous, à l'extérieur ou au bureau) et de vous asseoir confortablement. On attribue à la méditation des effets positifs dans la gestion du stress et de la douleur, ou encore dans la lutte contre la dépression.

LA RELAXATION

Relâcher son corps et son esprit pour combattre le stress et la fatigue, et ainsi aboutir à un état de bien-être, telle est la finalité de la relaxation, que l'on associe souvent au yoga ou à la méditation. Différentes techniques existent, validées scientifiquement par des psychiatres dans les années 1930. C'est le cas du « training autogène de Schultz », qui vise, dans le cadre d'une psychothérapie, à se concentrer sur des sensations corporelles (comme la chaleur), ou de la « relaxation progressive de Jacobson », qui agit sur la tension musculaire pour parvenir à une détente psychique.

LA SOPHROLOGIE

Créée dans les années 1960, cette discipline connaît plusieurs écoles : caycédienne (du nom de son inventeur, le psychiatre Alfonso Caycedo), orientaliste, comportementaliste… Toutes reposent sur des exercices de relaxation, de respiration et de concentration sur des pensées positives, devant permettre d'affronter les problèmes quotidiens avec sérénité. Ces exercices se pratiquent chez un sophrologue, dans le cadre de séances d'environ une heure, seul ou en groupe, et peuvent se poursuivre chez soi.

LES ACTIVITÉS À PRATIQUER EN PLEIN AIR

Pour faire retomber la pression, rien de tel que de sortir de chez soi. Certaines activités, comme le yoga et le tai-chi-chuan (un art martial qui consiste à enchaîner les mouvements lents en les coordonnant à la respiration), sont particulièrement indiquées à l'extérieur. Pour être zen, pensez également à la marche nordique ou à une bonne balade en pleine nature.

Manger plus sainement avec Foodvisor

La zénitude passe aussi par l'alimentation ! Pour vous aider à mieux vous nourrir, Allianz noue un partenariat avec l'application de nutrition personnalisée Foodvisor. Le principe est simple : en prenant en photo le contenu de votre assiette, vous obtenez son bilan nutritionnel et des conseils diététiques.

L'application est téléchargeable sur les iPhones et iPad, ainsi que sur les Smartphones et tablettes Android, à partir du site foodvisor.io.

Document non contractuel
Échos Santé est une publication de l'Association de Prévoyance Santé (ADPS, association régie par la loi du 1er juillet 1901) en partenariat avec Allianz IARD - Entreprise régie par le Code des assurances. Société anonyme au capital de 991 967 200 euros.

Siège social : 1 cours Michelet - CS 30051 - 92076 PARIS-LA DÉFENSE CEDEX.
542 110 291 RCS Nanterre. Directeur délégué de la publication : Robert Barget. Rédacteurs en chef : Sandrine Simon et Thomas Jouot. Allianz France, unité marketing. Tour Allianz One, CCS1901, 1 cours Michelet, 92076 Paris-La Défense Cedex.

Conception, réalisation : humancom. Photo de couverture : © Masterfile. Photos pages intérieures : iStock, Valerie Zeitoun, DR. Imprimeur : Azurpartner. Magazine imprimé sur du papier sans chlore. Dépôt légal : 1er trimestre 2020.

ADPS PRÉVOYANCE SANTÉ
En partenariat avec Allianz

TEM18223