

échos Santé

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



#72

HIVER 2020-2021



FACE À LA COVID-19, UN ENGAGEMENT FORT DES DÉLÉGUÉS RÉGIONAUX



06

Mieux
comprendre
l'autisme



08

Les masques
retrouvent
le sourire



11

L'ADPS,
partenaire majeur
de l'EuroNordicWalk

ÉDITO

Depuis le début de la crise sanitaire, votre association de prévoyance santé (ADPS), de laquelle vous êtes adhérent en tant qu'assuré santé et/ou prévoyance Allianz, mobilise toutes ses forces pour soutenir les plus fragiles et les acteurs en première ligne. Pour clore cette année si particulière, votre magazine *Échos Santé* revient en photos et en témoignages sur ces mois d'engagement auprès des médecins, aide-soignants, infirmières, mais aussi des Ehpad, petites entreprises et travailleurs indépendants. Ce numéro de décembre consacre également un long article à l'autisme, un trouble qui touche 1 à 2% de la population mondiale, mais qui reste mal connu. L'occasion de saluer le travail remarquable des associations, animées le plus souvent par des parents de jeunes autistes. Pour terminer, vous découvrirez le compte rendu de l'édition 2020 de l'EuroNordicWalk Vercors, le rassemblement européen de la marche nordique, qui s'est déroulé dans des conditions sanitaires renforcées. Une note d'espoir : la vie continue, malgré le virus...

LA DÉPRESSION INFANTILE EN HAUSSE

Tendance

Aux États-Unis comme en Europe, les jeunes sont de plus en plus touchés par la dépression.



Dépression infantile. L'association de ces deux termes semble incongrue, tant l'enfance est supposée être l'âge des possibles et de l'insouciance. Et pourtant, elle correspond bien à une réalité, qui ne cesse de prendre de l'ampleur, aussi bien Outre-Atlantique qu'en Europe.

Aux États-Unis, plus de 13% des adolescents de 12 à 17 ans auraient été touchés par la dépression en 2017, contre moins de 9% en 2005 ! (*Le monde*) Le phénomène est tout aussi prononcé en Europe, où le pourcentage d'adolescents confrontés à un problème psychologique s'élèverait à 20%. En France, d'après l'enquête « *Portraits d'adolescents* » menée par l'Inserm, 12,1% des jeunes présentaient une dépression avérée en 2015 (16,8% chez les filles et 7% chez les garçons).

Complexe par nature, en raison des changements corporels et psychologiques qu'il induit, le passage à l'âge adulte est d'autant plus difficile aujourd'hui que les facteurs d'angoisse ne manquent pas : cyberharcèlement, pression scolaire, conduites addictives, coronavirus, crise économique... Plus que jamais, les parents doivent prêter attention aux signes annonciateurs de la dépression infantile. Parmi eux, le repli sur soi, les troubles alimentaires et du sommeil... /

telex...

/ Durant l'été, 2 millions d'hectolitres d'excédents viticoles français ont été transformés en alcool pur pour pouvoir fabriquer du gel hydroalcoolique. Arme incontournable contre la propagation du coronavirus, sa consommation est passée de 400 000 litres par semaine avant la crise sanitaire à 2 millions de litres hebdomadaires aujourd'hui, avec un pic à 5 millions de litres durant le confinement.

/ Bonne nouvelle pour les amateurs de café ! Selon un chercheur de l'université Washington de Saint-Louis (États-Unis), cette boisson mondialement prisée aurait une vertu "anti-obésité" : elle réduirait le stockage des graisses corporelles, notamment chez les femmes, en régulant la production d'hormones et en favorisant la métabolisation des acides gras.

/ Selon des chercheurs de l'université de Yale (États-Unis), le risque de rejet d'une greffe pourrait être limité en bloquant l'antigène HLA, une molécule responsable de l'attaque du greffon. Si elle se confirme, cette piste pourrait sécuriser les quelque 6 000 greffes d'organes réalisées chaque année en France.

▶ UN TRAITEMENT INNOVANT CONTRE LES CANCERS AVANCÉS DU POUMON

Soins

Une équipe de chercheurs du Centre de lutte contre le cancer Gustave Roussy, à Villejuif, a mis au point un traitement innovant contre des cancers avancés du poumon. Testé auprès d'une centaine de patients, il repose sur l'association de molécules de chimiothérapie et d'anticorps, à même de cibler les cellules tumorales. Selon le Pr Christophe Massard de Gustave Roussy, cité par *Le Figaro*, il s'agit d'une « chimiothérapie intelligente », qui « permet de délivrer un maximum de dose de chimiothérapie dans les cellules tumorales en épargnant au maximum les cellules saines ». Les résultats sont prometteurs et un essai de phase 3 est envisagé. /

▶ UNE VALVE AORTIQUE EN 3D POUR PRÉPARER UNE OPÉRATION

L'impression 3D n'en finit pas de révolutionner la médecine. Dernière illustration en date : la conception par des chercheurs de l'université du Minnesota d'une imprimante capable de reconstituer en 3D la valve aortique du cœur d'un patient, à l'aide d'encres à base de silicone. L'enjeu ? Permettre aux chirurgiens de s'entraîner avant une opération, notamment celle visant à remplacer la valve aortique en passant par un cathéter, opération fréquente chez les personnes âgées. /



VOUS POUVEZ OBTENIR UN DEUXIÈME AVIS MÉDICAL AVEC VOTRE CONTRAT SANTÉ ALLIANZ

En cas de problème de santé important, il peut être rassurant de solliciter un deuxième avis médical. C'est ce que vous permet votre contrat santé Allianz, en partenariat avec Santéclair. Depuis votre Espace Client, sur allianz.fr, vous êtes orienté vers une plateforme d'expertise médicale, à partir de laquelle vous transmettez votre dossier médical de manière sécurisée. Un avis d'expert sur le traitement initialement proposé vous est donné dans un délai de 7 jours. Vous pouvez profiter, par ailleurs, d'une assistance téléphonique pour vous aider dans vos démarches. /

En chiffre

200 000

Selon l'Inserm, c'est le nombre de personnes en France atteintes de la Nash, connue également sous le nom de "maladie du soda". Caractérisée par une inflammation du foie, cette hépatite peut déboucher sur une cirrhose (non liée à l'alcool) ou un cancer du foie. La cause réside dans la malbouffe, qui provoque une accumulation de graisse autour du foie. Des nausées et des douleurs abdominales doivent alerter. S'il n'existe pas de médicament contre la Nash, il est possible de la prévenir par une alimentation équilibrée et une pratique sportive régulière.

Découverte

CORONAVIRUS, C'EST PAR LE NEZ QU'IL RENTRE !



Par où la Covid-19 entre-t-elle dans notre organisme ? La réponse nous est apportée par des chercheurs de l'École de médecine de l'université Johns-Hopkins de Baltimore (États-Unis) : elle s'insinuerait dans nos cellules olfactives ! Selon les chercheurs, c'est là que se concentre une grande quantité de protéine ACE2, identifiée comme le récepteur permettant au coronavirus d'entrer dans nos cellules. Cette découverte, qui confirme ce que de nombreux scientifiques pressentaient, expliquerait l'un des symptômes les plus répandus chez les patients : la perte de l'odorat et du goût. Les cellules olfactives visées soutiennent en effet les neurones olfactifs, par lesquels transite l'information olfactive. Elle confirmerait également le rôle de la respiration nasale dans la transmission du virus. D'où l'importance de porter un masque au-dessus du nez... /



Des paniers de fruits et légumes pour encourager et soutenir les pompiers.



De très nombreuses tablettes et postes de radio distribués en Ehpad pour garder le lien.



Un soutien fort aux personnels soignants.



Des chocolats pour les soignants et les résidents d'Ehpad.

Face à la Covid-19, un engagement fort des délégués régionaux

Depuis le début de la crise sanitaire, l'ADPS a multiplié les actions auprès des personnes en situation de fragilité et des personnes mobilisées : fourniture de produits pour la fabrication de matériels de protection à destination des personnels soignants, dons de tablettes numériques pour les résidents d'Ehpad, etc. Pour soutenir ses adhérents TNS et TPE, l'ADPS a voté en assemblée générale une enveloppe de solidarité exceptionnelle. Échos Santé revient sur cet élan de solidarité en donnant la parole à ceux qui en ont bénéficié.

FLASHES, TÉLÉCHARGEZ

Retrouvez toute l'actualité de votre association sur notre site www.adps-sante.fr



► Anne-Claire Aragones, directrice de la résidence autonomie Unifores à Limoges (87)

« Notre résidence accueille des personnes âgées autonomes, totalement libres de leurs allées et venues. Hébergés en appartements, nos 80 résidents ont toutefois la possibilité de faire appel à notre personnel, à tout moment. Le confinement a été une période compliquée pour eux : ils n'avaient plus de visites, étaient limités dans leurs déplacements, devaient respecter des règles de distanciation physique, etc.

Notre équipe s'est mobilisée pour qu'ils ne souffrent pas de la solitude. En cela, le don par l'ADPS de deux tablettes numériques a été d'un grand secours ! Elles nous ont permis d'organiser des visioconférences entre les résidents et les membres de leurs familles. Elles sont également utilisées dans le cadre de nos animations et de nos actions de prévention sur la mémoire. »



Des viennoiseries pour mettre du baume au cœur des acteurs en première ligne.



Des dons de tissus pour fabriquer des masques en quantités importantes.

► Gérante d'une auto-école à Reims (51)

« Avec le confinement, l'activité de mon auto-école s'est arrêtée net. Je n'avais plus de clients, plus de recettes, et j'ai dû mettre mes cinq salariés (un secrétaire et quatre enseignants de la conduite automobile) au chômage partiel. Ça a été une grande période d'inquiétude, d'autant qu'on ne savait pas combien de temps cela allait durer. Pour trouver des aides, j'ai contacté ma comptable, mais aussi mon agent général chez Allianz, auprès de qui j'ai souscrit une assurance collective. Et c'est lui qui m'a accompagné pour faire une démarche de demande d'aide auprès de l'ADPS. L'ADPS m'a répondu immédiatement, m'indiquant que j'allais recevoir une aide financière. Je l'ai reçue peu de temps après. Ça a été une vraie bouffée d'oxygène ! »

► Gérante d'un camping en région Pays-de-la-Loire (44)

« En avril et mai, notre camping n'a pas enregistré la moindre rentrée d'argent. La situation a été très compliquée. Fort heureusement, sur les 150 emplacements que nous proposons, 88 sont loués à l'année en résidence secondaire, ce qui représente 60 % du chiffre d'affaires. Mon mari et moi avons donc pu garder la tête hors de l'eau en nous appuyant sur cette trésorerie pendant le confinement et au moment de la reprise, car l'activité a mis du temps à redémarrer.

Nous avons aussi pu compter sur le soutien financier de l'ADPS, à qui nous avons demandé de l'aide avec l'accompagnement de notre agent général chez Allianz, où nous avons un contrat de prévoyance. La somme donnée par l'ADPS nous a permis d'alléger une partie de nos charges. »

► Dr Xavier Roy, médecin rééducateur à l'hôpital de Châteauroux (36)

« Au cours de la première vague de l'épidémie, de nombreux patients ont été intubés durant près d'un mois. Nous les avons ensuite accueillis en rééducation respiratoire pour les sevrer en oxygène et leur réapprendre à marcher et respirer, car la Covid-19 est une maladie qui a un important tropisme pulmonaire. Comme ces patients présentaient toujours des signes cliniques, les rendant potentiellement contagieux, ils ne pouvaient pas avoir de visites.

L'ADPS, qui avait pris connaissance dans la presse locale de leur isolement, nous a contactés pour nous offrir cinq tablettes numériques. Elles ont permis à nos patients de dialoguer avec leurs proches en visioconférence, ce qui les a énormément aidés sur le plan psychologique. Nous gardons ces tablettes bien précieusement car elles nous aident encore. »

L'ADPS AU CÔTÉ DES ENTREPRENEURS

Sur le terrain économique, les travailleurs indépendants et les petites entreprises sont fortement impactés par la crise sanitaire. C'est pourquoi, entre mai et juin 2020, l'ADPS a accordé à ses adhérents TPE et TNS, les plus durement touchés, une aide, pour leur permettre, notamment, de payer leur prime d'assurance santé ou prévoyance et maintenir ainsi leur couverture d'assurance. Plus de 2000 adhérents ont ainsi été soutenus.

En cette fin d'année 2020, où l'épidémie de coronavirus repart activement, l'ADPS s'engage à nouveau auprès de ses adhérents entrepreneurs, en débloquant une nouvelle enveloppe exceptionnelle.

MIEUX COMPRENDRE L'AUTISME



L'AUTISME AFFECTE 1 À 2% DE LA POPULATION MONDIALE. POUR L'HEURE, SEULES DES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES PERMETTENT D'AMÉLIORER « LE LIEN À L'AUTRE » DES PERSONNES QUI EN SONT ATTEINTES. MAIS LA RECHERCHE, NOTAMMENT GÉNÉTIQUE, POURRAIT DÉBOUCHER À TERME SUR UN TRAITEMENT.

► **Une altération des fonctions cérébrales**

Découvert au milieu du XIX^e siècle, l'autisme est aujourd'hui dénommé ainsi « troubles du spectre de l'autisme » (TSA), pour mieux refléter ses formes multiples. Tous se caractérisent néanmoins par des difficultés dans une ou plusieurs de ces

fonctions cérébrales : motricité, langage, raisonnement et apprentissage, comportement et gestion des émotions.

D'après l'Institut Pasteur, les études épidémiologiques estiment que 1 à 2% de la population mondiale est atteinte de TSA. Environ 700 000 personnes sont concernées en France, où l'autisme est reconnu comme handicap depuis 1996. Les garçons autistes sont quatre fois plus nombreux que les filles, pour des raisons encore inconnues.

SCOLARISATION RIME AVEC INSERTION

Le contact, encadré et progressif, avec le monde extérieur fait partie de la prise en charge efficace de l'autisme.

L'un des enjeux majeurs est donc de scolariser les enfants atteints de TSA et de les aider à s'insérer dans la société, plutôt que les cantonner dans des institutions ou limiter leur horizon au cadre familial. Cette démarche suppose de développer les Centres ressources autisme (CRA), mais aussi de former des intervenants (médecins, éducateurs, enseignants, rééducateurs).

Par ailleurs, de nombreuses associations viennent en aide aux personnes autistes et à leurs familles. Parmi elles : Autisme Info Service (autismeinfoservice.fr) et Autisme France (autisme-France.fr).

► **Difficultés à communiquer et troubles du comportement**

Les personnes atteintes de TSA ont du mal à communiquer, que ce soit par la parole, le regard ou le geste. Elles paraissent indifférentes aux sentiments et aux émotions comme aux sollicitations des autres. Elles peuvent adopter des comportements répétitifs (phrases prononcées en boucle, objets manipulés inlassablement...), auto-agressifs (se mordre les mains, se cogner la tête...) ou inattendus (pleurer, rire, se mettre en colère sans raison apparente...).

En général, elles tolèrent mal le changement et se complaisent dans des rituels. Un tiers des personnes concernées par un TSA présente, par ailleurs, une déficience intellectuelle. Mais

ce n'est pas le cas de ceux qui sont atteints du syndrome Asperger, un TSA associé à un très bon développement intellectuel (voir interview ci-contre).

► **Des premiers signes très tôt**

Les premiers signes manifestes de TSA apparaissent entre 18 et 36 mois : l'enfant est soit très calme, soit très agité. Il ne sourit pas, reste silencieux et indifférent à son entourage. La suspicion de surdité est le premier motif de consultation des parents. L'enfant autiste n'utilise pas ses jouets mais peut les aligner, méthodiquement, devant lui. Certains ont des capacités d'attention extrêmement réduites, tandis que d'autres peuvent se consacrer longtemps à une activité qui les intéresse. Un manque de tonus musculaire est fréquent. La lumière, le contact physique, le bruit ou certaines odeurs peuvent déclencher des réactions de rejet très fortes. Le diagnostic clinique de TSA doit être impérativement établi par un médecin.

► **Dépistage précoce et prise en charge individualisée**

Pour l'heure, il n'existe aucun traitement capable d'améliorer significativement la qualité de vie des personnes autistes. La prise en charge repose sur des thérapies éducatives et comportementales personnalisées. Elles obtiennent un maximum d'efficacité lorsqu'elles sont appliquées à un stade précoce et réajustées à l'aune de l'évolution de l'enfant atteint de TSA. La notion de "parcours" est fondamentale. Une prise en charge spécifique, continue et adaptative parvient en effet à atténuer de nombreux symptômes et à favoriser l'insertion dans la société.

► **Une recherche pluridisciplinaire et coordonnée**

L'origine des TSA est multifactorielle et largement génétique. Plus de 500 gènes, liés notamment à la transmission neuronale, sont associés à l'autisme. En France, chercheurs et praticiens coordonnent leurs travaux au sein de "l'Institut thématique multi-organisme neurosciences, sciences cognitives, neurologie, psychiatrie". L'Institut Pasteur travaille, par exemple, sur les mécanismes génétiques à l'origine d'une baisse importante de la mélatonine, l'hormone du sommeil, les troubles du sommeil affectant plus de la moitié des personnes autistes. Une piste à suivre... !

Fabrice Le Guilloux,
Président de l'association
« Actions pour l'Autisme
Asperger Limoges »



Regard
d'expert

“ APPORTER ÉCOUTE, SUIVI ET FORMATION ”

Quelles sont les particularités de la détection et de la prise en charge de l'autisme Asperger en France ?

Malgré les mesures adoptées au niveau national depuis plusieurs années, nous restons très en retard. Le dépistage est dévolu aux Centres de Ressources Autisme (CRA). Il en existe un par département, mais ils sont débordés et, hors CRA, les professionnels formés au prédiagnostic de l'autisme Asperger sont en nombre insuffisant. La prise en charge adaptée, conduisant les autistes à l'autonomie et à l'intégration dans la société, est connue depuis plus de 20 ans : diagnostic précoce, scolarisation en classe ordinaire avec le soutien d'un(e) AESH (accompagnant des élèves en situation de handicap), accompagnement cognitivo-comportemental adapté et aide spécifique à l'insertion professionnelle. Notre association essaie de contribuer au développement de toutes ces pratiques vertueuses, qui donnent d'excellents résultats, notamment en apportant écoute, suivi et formation aux parents d'enfants autistes Asperger, afin qu'ils soient pleinement acteurs de l'intégration de leur enfant dans la société.

Comment se traduit cet accompagnement ?

Nous proposons, par exemple, un programme de coaching d'habilités sociales s'appuyant sur des situations de la vie courante. Le but est de permettre aux participants d'apprendre à utiliser ces habilités dans leur milieu social et dans le monde du travail. Si tous les autistes Asperger ne sont pas des génies, contrairement à une idée reçue, ils sont fiables, honnêtes, et dotés d'une mémoire comme d'une capacité de perception des détails hors du commun. Ce sont là des qualités utiles dans tous les métiers.

Que vous apporte le soutien de l'ADPS ?

Son aide est extrêmement précieuse. Gr ce à l'aide financière de l'ADPS, nous avons pu aménager notre local, acheter du matériel et des livres spécialisés pour nos adhérents. Nos correspondants locaux ADPS nous font profiter de leur connaissance du réseau local et régional. Un grand merci à eux !

**Retrouvez d'autres témoignages sur notre site :
www.adps-sante.fr**





LES MASQUES RETROUVENT LE SOURIRE

GRÂCE AUX MASQUES À FENÊTRE TRANSPARENTE, LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP AUDITIF ÉCHAPPENT À L'ISOLEMENT AUQUEL LES EXPOSE LE PORT DU MASQUE.

Associé à une distanciation physique d'au moins un mètre, le masque, qu'il soit jetable ou lavable, représente la meilleure des protections face à la Covid-19. Mais si, pour la majeure partie de la population, son port ne pose pas de difficulté particulière, il n'en va pas de même pour les sourds et malentendants, qui ont besoin de lire sur les lèvres pour comprendre les personnes qui ne pratiquent pas la langue des signes. Pour eux, le masque devient un obstacle, que ce soit dans la rue, à l'école, en entreprise, dans les transports ou dans les commerces. Il peut accentuer leur handicap, entraver leur apprentissage et les isoler.

DES MASQUES À FENÊTRE TRANSPARENTE

Fort heureusement, il existe aujourd'hui une solution pour les personnes en situation de handicap auditif et leur entourage : le masque à fenêtré transparente, qui permet de voir les expressions du visage et, du coup, la lecture labiale. À l'instar des autres masques grand public, celui-ci est soumis à certaines contraintes techniques. Son matériau imperméable, par exemple, ne doit pas dépasser 50% de la surface du masque, afin de permettre à ceux qui le portent de respirer correctement.

À ce jour, quatre modèles ont été homologués par les pouvoirs publics : le masque "Sourire" d'Odiora, le "masque inclusif" de la start-up Asa Initia (fabriqué par APF entreprises), le masque "Beethoven" de Where the Daffodils Grow, et les "masques transparents" de l'entreprise adaptée Lux&Elles. Ils sont reconnaissables au logo "filtration garantie", n'excèdent pas 15 € et sont lavables à la main ou en machine, dans un filet à linge.

DES AIDES POUR LES ENTREPRISES

Des mesures exceptionnelles ont été prises par les deux fonds en charge de l'insertion professionnelle des personnes handicapées, l'Agefiph et le FIPHFP⁽¹⁾. Pour les salariés du secteur privé, l'Agefiph finance notamment le surcoût entre le prix d'un masque classique et celui d'un masque inclusif. Pour le secteur public, le FIPHFP finance 80% du masque inclusif, dans la limite de 12 € par masque. Et si ces masques à fenêtré transparente se généralisaient, pour une inclusion parfaite des sourds et malentendants ? /

(1) Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique

DES MASQUES INCLUSIFS POUR LES ASSOCIATIONS ET LES ÉCOLES

L'ADPS a acheté 2300 masques inclusifs auprès d'APF Entreprises, le réseau des entreprises adaptées (EA) et établissements et service d'aide par le travail (ESAT) d'APF France handicap, qui fabrique le modèle conçu par la start-up Asa Initia.

Les délégués régionaux ADPS les distribuent notamment aux associations qui s'occupent des sourds et malentendants ou qui forment au langage des signes. Ils en donnent aussi dans les écoles, afin que les élèves puissent voir l'expression de leur professeur lorsqu'il prononce certains sons.

UN QUIZ, ET AU DODO !

EN FRANCE, UN QUART DE LA POPULATION DÉCLARE AVOIR DES DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR. ÉCHOS SANTÉ VOUS PROPOSE DE TROUVER LE SOMMEIL... EN JOUANT !



1) Quelle est la durée idéale de sommeil pour un adulte ?

- A. Entre 6 et 7 heures
- B. Entre 7 et 8 heures
- C. Il n'y en a pas

Réponse C. Chacun a son propre rythme : on peut être petit ou gros dormeur, « lève-tôt » ou « couche-tard ». En moyenne, les 25-45 ans déclarent avoir besoin de 7 heures 30 de sommeil.

2) Quand est-il préférable d'arrêter de boire du café pour éviter d'être une pile électrique le soir ?

- A. Limitez-vous à celui du petit déjeuner, il apporte suffisamment de caféine pour toute la journée
- B. Après celui du déjeuner
- C. À 16 heures

Réponse B. La caféine allonge le temps d'endormissement, tout en raccourcissant le temps de sommeil.

3) Lequel de ces plats est à éviter au dîner ?

- A. Saumon et ratatouille
- B. Cabillaud et julienne de légumes
- C. Colin et salade verte

Réponse A. Le saumon est un poisson gras, or, le soir, mieux vaut éviter les aliments trop riches en protéines et en lipides, qui retardent l'endormissement.

4) Laquelle de ces activités physiques est-elle recommandée juste avant de se coucher ?

- A. Un jogging de 5 kilomètres
- B. Une séance de yoga
- C. 4 à 5 séries de 10 pompes

Réponse B. Le yoga relaxe. Si vous êtes adepte d'un sport, pratiquez-le quelques heures avant de vous coucher, car une activité physique intense sécrète adrénaline, testostérone et endorphine, peu propices à l'endormissement.

5) À quel rythme est-il conseillé de changer de literie ?

- A. Tous les 3 ans
- B. À chaque année bissextile
- C. Entre 5 et 10 ans au maximum

Réponse C. Quand des creux se sont formés et que vous êtes courbaturé au réveil, il est temps d'en changer !

6) Pourquoi faut-il éviter de regarder un écran avant de se coucher ?

- A. Parce qu'il émet une lumière bleue, qui empêche de dormir
- B. Parce que la batterie chauffe davantage le soir, risquant de mettre le feu au lit
- C. Parce que vous risquez de faire des cauchemars

Réponse A. La lumière bleue émise par nos tablettes, ordinateurs et smartphones ressemble à celle du jour, ce qui empêche la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil, liée à l'obscurité.

UN COACHING POUR RETROUVER LE SOMMEIL

En partenariat avec Santéclair, votre contrat santé Allianz vous propose de retrouver le sommeil avec un coaching en ligne, inspiré des thérapies comportementales et cognitives (TCC).

Au programme : techniques de relaxation et de gestion émotionnelle, accompagnement par des coachs psychologues et accès à des espaces communautaires (chats, blogs, forums).

Plus d'informations dans votre Espace Client



Un engagement permanent

En tant qu'assuré individuel ou chef d'entreprise ayant souscrit un contrat santé et/ou de prévoyance auprès d'Allianz, vous êtes adhérent à l'Association de Prévoyance Santé (ADPS).

Mais connaissez-vous toutes ses actions ?



► Des aides sociales aux adhérents en difficulté

L'ADPS vient en aide à ses adhérents en cas de difficultés ponctuelles pour faire face à leurs dépenses de soins et d'équipements en santé. La démarche à suivre vous est indiquée sur le site www.adps-sante.fr, à la rubrique « Notre association vous aide ». L'ADPS est aussi là pour les heureux événements, en vous offrant un coffret naissance dès l'inscription de votre bébé sur votre contrat santé individuelle Allianz.

► La promotion du « bien vivre pour bien vieillir »

L'ADPS encourage le « bien vivre pour bien vieillir ». Pour cela, elle vous aide à adopter les bons comportements à l'occasion des événements auxquels elle participe. Elle est notamment présente à chaque EuroNordicWalk Vercors, le rassemblement européen de la marche nordique (voir page 11) et mène des actions de prévention pour promouvoir le dépistage du cancer colorectal partout en France lors de l'opération Mars Bleu au côté de la Ligue contre le cancer.

► Des actions de mécénat social

En région, les délégués ADPS bénévoles soutiennent les associations porteuses de projets sociaux et solidaires pour favoriser la préservation et l'intégration sociale en lien avec la maladie, le handicap, l'isolement des personnes...

► Le soutien à la recherche médicale

L'ADPS soutient la recherche médicale et scientifique et remet depuis plusieurs années un Prix ADPS de la recherche sur la

prévention du vieillissement, en partenariat avec l'Institut européen d'expertise en physiologie (IEEP). Ce prix est ouvert à tous les scientifiques qui travaillent sur la prévention du vieillissement, suivant quatre axes : le cancer, les maladies cardiovasculaires et métaboliques, les maladies neurodégénératives et l'immunité.

En 2019, c'est le Pr Nicolas Levy, pour ses travaux sur une maladie rarissime caractérisée par un vieillissement prématuré et accéléré : la Progeria, qui a été récompensé.

► De l'information santé

L'ADPS est fortement mobilisée sur l'information et la prévention santé.

L'ADPS communique régulièrement sur son site internet, sa page Facebook, son magazine *Échos Santé*... Ces outils de communication constituent un moyen de s'informer et de prendre connaissance de ce que l'ADPS organise, finance, soutient comme actions de sensibilisation et de prévention santé.



Si vous souhaitez nous rejoindre en tant que bénévole, contactez la délégation ADPS de votre région.

Vous irez à la rencontre des associations locales, dont vous pourrez soutenir les projets, tout en participant à la vie de l'ADPS à l'échelle nationale.

Plus d'informations sur www.adps-sante.fr

L'EuroNordicWalk en toute sérénité

Malgré la crise sanitaire, l'EuroNordicWalk Vercors 2020 a bien eu lieu en septembre, avec l'ADPS comme partenaire majeur ! Une édition qui s'est déroulée en toute sérénité grâce à un protocole sanitaire renforcé.



En 2020, le Vercors n'aura pas dérogé à sa réputation de paradis de la marche nordique ! Décalée en raison du confinement, la 8^e édition de l'EuroNordicWalk Vercors, le rassemblement européen de la marche nordique, s'est en effet tenue les 18, 19 et 20 septembre, au grand soulagement des passionnés de cette discipline venue des pays scandinaves.

► Des moments inoubliables...

Dans le contexte actuel de crise sanitaire, pas moins de 1 200 participants avaient fait le déplacement dans le massif du Vercors. L'objectif : partager des moments inoubliables dans le cadre de nombreuses activités (randonnées pour tous les niveaux, salons, conférences, ateliers, etc.), réparties sur plusieurs communes (Villard-de-Lans, Autrans-Méaudre-en-Vercors, Engins, Saint-Nizier-du-Moucherotte, Lans-en-Vercors et Corrençon-en-Vercors). Pour faire de cette édition une réussite, participants, partenaires et bénévoles ont respecté à la lettre un protocole sanitaire rigoureux.

► Des ateliers sous le signe de la prévention santé

Comme les années précédentes, l'ADPS était partenaire majeur de l'EuroNordicWalk Vercors, dont le village était implanté à Villard-de-Lans. Et comme à son habitude, elle a proposé de nombreuses animations sur son stand, placées sous le signe de la prévention santé : formation aux gestes qui sauvent,

conseils diététiques, dépistage des risques cardiovasculaires. Trois classes de CM2 de l'école de Villars-de-Lans et de nombreux sportifs y ont participé en toute sérénité, grâce aux règles sanitaires mises en place.

Enfin, pour permettre au plus grand nombre de participer à l'événement, les délégués régionaux de l'ADPS ont accompagné les clubs sportifs et leurs marcheurs en finançant une partie de leur inscription. De quoi faire de l'EuroNordicWalk Vercors 2020 une édition presque normale, et surtout mémorable.

MARCHE NORDIQUE, DES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Accessible à tout âge, la marche nordique est la transposition sur terre des techniques du ski de fond. Elle consiste à se propulser avec des bâtons, ce qui fait travailler la quasi-totalité des muscles, sans le moindre choc. Et, en tant que sport d'endurance, elle est bonne pour le cœur.

LE "100 % SANTÉ" POUR les aides auditives



APRÈS L'OPTIQUE ET LES SOINS DENTAIRES, C'EST AU TOUR DES APPAREILS AUDITIFS DE BÉNÉFICIER DE LA RÉFORME "100 % SANTÉ", À COMPTER DU 1^{ER} JANVIER 2021. UNE AVANCÉE IMPORTANTE.

3 MILLIONS DE PERSONNES CONCERNÉES

Selon le ministère des Solidarités et de la Santé, il y aurait, en France, 6 millions de personnes souffrant de difficultés d'audition, dont 3 millions seraient susceptibles d'être appareillées. Or, le taux d'appareillage des malentendants n'est que de 35 %, toujours selon le ministère des Solidarités et de la Santé. Cela s'explique par un reste à charge important, estimé à 53 % !

Dès 2019, les tarifs des aides auditives ont été plafonnés et progressivement réduits jusqu'au 1^{er} janvier 2021. Avec l'entrée en vigueur, au 1^{er} janvier 2021, de la réforme "100 % Santé" sur l'audiologie, le reste à charge n'est plus qu'un mauvais souvenir, grâce à l'intervention combinée de l'assurance maladie obligatoire et de l'assurance complémentaire, sur des équipements figurant dans un panier "100 % Santé", que votre audioprothésiste est tenu de vous proposer.

LE PANIER "100 % SANTÉ"

Les aides auditives sont répertoriées en deux catégories :

- ▶ les aides auditives de classes I qui composent l'offre "100 % Santé", c'est-à-dire le panier de soins couverts à 100 % à compter du 1^{er} janvier 2021,
- ▶ les aides auditives de classe II, en dehors du "100 % Santé", correspondant à un panier qui reste à tarifs libres.

Le panier "100 % Santé" - Classe I - est composé de tous types d'appareils (contour d'oreille classique, contour à



écouteur déporté, intra-auriculaire), ayant au moins 12 canaux de réglage et 3 options parmi une liste de plusieurs options (système anti-acouphènes, connectivité sans fil, réducteur de bruit du vent, bande passante élargie ≥ 6000 Hz, etc.). Il est à noter que l'appareil peut n'avoir que 8 canaux de réglage, mais qu'il peut bénéficier de plus d'options.

Soumis à un prix limite de vente (PLV), il offre de nombreux avantages : 30 jours minimum d'essai, 4 ans de garantie pour chaque aide auditive, des prestations de suivi au moins 2 fois par an.

LES AIDES AUDITIVES DE CLASSE II, EN DEHORS DU 100 % SANTÉ

Il n'en reste pas moins que le recours au "100 % Santé" n'est pas une obligation. Vous conserverez la possibilité de choisir des aides auditives non comprises dans le panier "100 % Santé", à tarifs librement définis par l'audioprothésiste : elles seront remboursées selon les garan-

ties choisies et prévues dans votre contrat complémentaire santé.

DES APPAREILS DE QUALITÉ DANS LE RÉSEAU DE SOINS SANTÉCLAIR, PARTENAIRE D'ALLIANZ

Grâce à votre complémentaire santé Allianz, vous bénéficiez du réseau des audioprothésistes de Santéclair et ainsi d'équipements de qualité.

Après des professionnels Santéclair, présents sur tout le territoire français, deux devis vous seront proposés systématiquement : l'un pour des appareils de classe I (panier "100 % Santé"), l'autre pour des appareils de classe II (à tarifs libres).

Quel que soit celui que vous choisirez, vous bénéficierez de tarifs négociés par Santéclair.

À cela s'ajouteront de nombreux avantages, comme la pratique systématique du tiers payant, une remise de 10 % sur les assistants d'écoute, les produits d'entretien, les bouchons et les accessoires (télécommande, casque TV, réveil amplificateur, chargeur de batterie, etc.), ainsi qu'une remise de 20 % sur les piles. Enfin, vous profiterez également de la garantie « Satisfait ou échangé » d'un mois après la période d'essai, d'un kit de démarrage offert et d'un suivi illimité de votre appareillage.

Tous les audioprothésistes Santéclair sont géolocalisables depuis votre Espace Client Allianz.