

# échos Santé

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



#73  
ÉTÉ 2021



## LE SPORT, ATOUT MAÎTRE DE NOTRE SANTÉ !



06

5 conseils  
pour passer  
un bon été



07

Le tour  
des régions  
en quiz



08

Mars Bleu 2021,  
retour en images

# ÉDITO

Le sport, c'est la santé ! Ce nouveau numéro d'*Échos Santé* est consacré aux bienfaits de la pratique sportive. Un sujet d'actualité, à l'heure où les salles de sport, les gymnases, les piscines et les cours de tennis rouvrent leurs portes et où les vacances estivales redonnent aux Français le goût de l'exercice physique.

Pour vous permettre de passer le plus beau des étés après de longs mois de confinement, votre magazine vous rappelle les gestes à suivre en matière d'exposition au soleil, de baignade, d'alimentation, d'hydratation, ou encore en cas de piqûres d'insecte.

Il vous invite aussi à tester vos connaissances sur les régions de France avec un quiz, qui peut vous donner des idées de balades.

Enfin, ce numéro vous présente les travaux sur la plasticité du cerveau liée au vieillissement, menés par le docteur Lida Katsimpardi, lauréate du Prix ADPS de recherche sur la prévention du vieillissement. Des recherches prometteuses pour notre santé !



## CRISE SANITAIRE : LE MORAL DES FRANÇAIS AFFECTÉ

Tendance

**Dépression, stress, fatigue, burn out... Débutée il y a un an et demi, la crise sanitaire aura mis à rude épreuve le moral et la santé mentale des Français.**



Bien que la vie reprenne progressivement ses droits depuis la fin du troisième confinement, en mai dernier, les conséquences psychologiques de la crise sanitaire risquent de se faire sentir encore quelque temps, tant le mal-être aura été profond. Menée par Santé Publique France, l'enquête CoviPrev montre, en effet, que 22% des Français souffraient, en avril 2021, d'un état dépressif et que 64% avaient des problèmes de sommeil. Des chiffres largement supérieurs à ceux enregistrés hors pandémie ! Parents, enfants, seniors : absolument personne n'est épargné. 45% des salariés déclaraient être en situation de détresse psychologique, et 36% dans un état de dépression nécessitant un traitement (baromètre réalisé en mars 2021 par l'institut OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine). Conséquence : les consultations de psychologue ont enregistré un bond de 27% entre octobre 2020 et mars 2021, selon la plateforme de prise de rendez-vous Doctolib. Pour aider ses assurés à traverser cette période difficile, Allianz a décidé de prendre en charge, pour chacun d'eux, jusqu'à quatre consultations de psychologue en 2021. /

## telex...

**/ CoronaPsy : de l'anxiété à la prise en charge.** Durant cette longue période de pandémie, jalonnée de confinements successifs, la souffrance mentale s'installe parfois de façon insidieuse. Pour vous aider à en repérer les symptômes et obtenir quelques conseils, n'hésitez pas à utiliser l'application coronapsy.fr, référencée par le ministère des Solidarités et de la Santé, et accessible gratuitement sur internet ou votre smartphone.

**/ Selon l'UFC-Que choisir, 75% des encres de tatouage contiendraient des produits cancérigènes, neurotoxiques ou hautement allergisants.** Pour parvenir à ce résultat, l'association de consommateurs a fait analyser en laboratoire les 20 encres les plus utilisées par les tatoueurs français. Elle a saisi la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) et l'Agence nationale de sécurité du médicament afin de procéder au retrait et au rappel des produits dangereux.

## ► CANNABIS MÉDICAL : UNE EXPÉRIMENTATION EN COURS

Soins

L'expérimentation du cannabis médical en France a été lancée en mars dernier par le ministre de la Santé, présent lors de la première prescription au CHU de Clermont-Ferrand. D'une durée de deux ans, elle concernera 3000 patients souffrant de maladies graves (épilepsie, effets secondaires de la chimiothérapie, certaines douleurs de la sclérose en plaques...) que les traitements existants ne parviennent pas à soulager. Environ 200 centres implantés dans 170 hôpitaux sont impliqués. Les médicaments seront disponibles sous la forme de solutions buvables ou de fleurs séchées à inhaler avec un vaporisateur (le cannabis à fumer est exclu du protocole). /

## ► UNE DOUBLE GREFFE DES BRAS ET DES ÉPAULES À LYON

Si de rares transplantations de bras ont déjà été pratiquées, aucune ne l'avait jamais été avec l'épaule. En réalisant une greffe des deux bras et des deux épaules d'un patient islandais ayant été amputé en 1998 à la suite d'un accident sur une ligne à haute tension, les équipes de l'hôpital Édouard-Herriot de Lyon ont donc réalisé une première mondiale ! Entre le prélèvement des membres du donneur et la greffe au receveur, plus de 14 heures ont été nécessaires pour accomplir cette prouesse chirurgicale. /



## L'AIR INTÉRIEUR EST 5 À 10 FOIS PLUS POLLUÉ QU'À L'EXTÉRIEUR

On le doit à la forte présence dans nos logements de composés organiques volatils issus des meubles, moquettes, objets de décoration et autres produits ménagers. L'utilisation de matériaux toujours plus isolants pour lutter contre les déperditions thermiques est aussi une source de pollution, car ces matériaux empêchent l'air de se renouveler rapidement. Nos muqueuses s'enflamment donc plus facilement, ce qui nous expose aux allergènes. D'où l'importance de bien aérer son domicile : au moins 20 minutes le matin et le soir, sans oublier d'ouvrir sa couette, afin d'éviter le développement d'acariens. /

En chiffre

# 43 %

*D'après une étude menée par des chercheurs de l'université d'Oxford, le risque de fracture serait plus élevé de 43 % chez les personnes suivant un régime végétalien, c'est-à-dire sans produits d'origine animale. Selon les auteurs, cela pourrait être lié à un plus faible indice de masse corporelle (IMC). Sans condamner les régimes sans viande, ils recommandent d'assurer à l'organisme un apport suffisant en calcium et en protéines.*

Découverte

## LES MALADIES DES GENCIVES AUGMENTENT LE RISQUE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



Une inflammation gingivale ou des saignements des gencives ne doivent pas être pris à la légère ! Une récente étude de l'University College London (UCL) nous apprend que les personnes atteintes d'une maladie des gencives ont jusqu'à deux fois plus de risques de faire de l'hypertension artérielle que des individus aux gencives saines, indépendamment des facteurs de risque courants (surpoids, tabagisme, antécédents familiaux, etc.).

Or, qui dit pression artérielle élevée dit risque de développer des problèmes cardiovasculaires, comme un accident vasculaire cérébral ou un infarctus du myocarde. Pour arriver à ce constat, les chercheurs de l'UCL ont comparé les examens parodontaux et la pression artérielle de deux groupes d'individus : d'un côté des personnes souffrant de parodontite, de l'autre des sujets sans gingivite. De quoi inciter chacun à prendre soin de sa santé bucco-dentaire. /

**L'activité physique est une arme essentielle pour se prémunir contre la maladie, la combattre, et même "muscler" son cerveau ! Trois excellentes raisons de mettre à profit l'été pour reprendre, renforcer ou diversifier sa pratique sportive !**

# Le sport, atout maître de notre santé !



## ► Quelques minutes d'efforts quotidiens, des années de vie en plus

Selon une récente étude menée sur plus de 48000 adultes touchés par le coronavirus, les malades en déficit d'activité physique régulière ont vu leur risque d'hospitalisation multiplié par 2,3 et leurs chances de survie divisées par 2,5. « *Le respect des directives de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) en matière d'activité physique est fortement associé à une réduction des formes graves de la Covid-19 chez les adultes infectés* », concluent les auteurs.

Des directives peu contraignantes, que chacun peut suivre, et formulées ainsi : « *Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.* » Notre

meilleur atout santé ne nous demande donc que quelques minutes d'efforts quotidiens !

## ► Le sport désormais inclus dans le processus de lutte contre le cancer

La nature du sport importe peu, pourvu qu'il sollicite tous les muscles du corps. Marche, natation, vélo, fitness, escalade, karaté, danse, tennis de table ou, mieux encore, un « cocktail » de plusieurs activités physiques ont des effets bénéfiques dans la prévention et le traitement de nombreuses pathologies : hypertension artérielle, diabète, maladies cardiovasculaires ou respiratoires... L'exercice permet de prévenir et soulager la douleur et les dysfonctionnements liés à la lombalgie ou à l'arthrose.

Par ailleurs, la pratique sportive permet de réduire de 20 % le risque de développer un cancer du côlon, de la prostate ou du sein, mais aussi

d'abaisser de 20 à 40 % le niveau de fatigue dû à la maladie et à son traitement, et de diminuer de près de 50 % le risque de récurrence. Les hôpitaux proposent souvent à leurs patients, touchés par un cancer, des programmes de thérapie sportive pour diminuer les effets secondaires des traitements et les risques de rechute, et améliorer les chances de rémission et leur qualité de vie.

## ► Pratiquer un sport irrigue votre cerveau

Le sport est également une bénédiction pour notre fonctionnement cérébral ! Quand un muscle se contracte, il entraîne la création de nouveaux vaisseaux dans le cerveau, synonyme d'arrivée de sang, donc d'apports de nutriments indispensables à l'activité intellectuelle. Cette contraction musculaire libère de surcroît des myokines, protéines qui incitent le cerveau à produire des facteurs de

croissance stimulant la formation des cellules, des neurones et surtout des circuits de connexions entre les neurones. C'est ce qu'on appelle la "neuroplasticité", et elle est essentielle au développement de nos capacités cognitives.

Faire du sport favorise la concentration à l'école ou au travail et participe de notre bien-être psychologique en nous aidant à lutter contre le stress et l'anxiété. En cas de dépression légère, trois séances de sport d'une heure par semaine permettent de guérir quatre patients sur dix.

### ► **Pratiquer, oui, mais dans de bonnes conditions !**

Quelques rapides conseils à l'adresse de celles et ceux qui souhaitent se remettre au sport, afin d'en tirer le maximum de bénéfices : choisir l'activité qui vous convient et pratiquer de préférence en club ou en salle pour profiter d'un encadrement professionnel.

Toujours penser à s'échauffer avant, à s'étirer après, et à boire pendant l'effort. Contrôlez votre progression et l'intensité de votre pratique. En la matière, les applications téléchargeables sur mobile sont d'utiles outils de surveillance. Enfin, avec le sport, un bon sommeil et une saine alimentation sont les deux autres cartes maîtresses de votre santé ! /

Le saviez-vous ?

**Dans le cadre de ses actions de prévention santé, l'ADPS soutient, chaque année, de nombreuses associations, comme :**

**"La Maison Sport, Santé et nature (Alsace)",** qui accompagne la pratique et la reprise de l'activité physique à tout âge en proposant un programme sport santé personnalisé.

L'association **"Les douces angevines roses"**, qui participe à une randonnée nomade féminine et solidaire au cœur du désert marocain portant les couleurs de l'association "Le Cancer du sein, parlons-en !".

**Pour en savoir plus : rendez-vous sur notre site [www.adps-sante.fr](http://www.adps-sante.fr)**

Jacques Duquesne,  
président de l'association  
"Atout Cœur Mont-Blanc"



Témoignage

## "LA MARCHÉ NORDIQUE EST UN SPORT IDÉAL POUR LE CŒUR !"

### Quels ont été les bienfaits de l'activité physique sur votre santé ?

En 2011, après un infarctus sévère, qui a nécessité la pose de deux stents, l'activité physique était au programme de ma rééducation, sous forme de gymnastique adaptée, encadrée par des spécialistes.

Moi qui avais été très sportif jusqu'à la quarantaine, avant d'arrêter brutalement, j'ai redécouvert tous les bienfaits du sport : plus de souffle, d'endurance, de joie de vivre tout simplement ! J'ai "troqué" mon addiction au tabac contre une addiction à l'exercice physique ! Aujourd'hui, le retraité que je suis consacre une quinzaine d'heures hebdomadaires au sport !

### Et vous avez fait des émules autour de vous ?

Absolument ! À Chamonix, où j'habite, il n'existait pas de structure proposant de la rééducation cardiaque par le sport adapté aux victimes d'accident cardiaque. Soutenu par l'ADPS, j'ai créé le club Atout Cœur Mont-Blanc, qui regroupe une quarantaine d'adhérents autour d'activités : gymnastique, aquagym, badminton, et bien sûr marche nordique, qui consiste à s'aider de bâtons pour progresser.

C'est un sport idéal pour le cœur ! Et ici y a de quoi faire, au milieu d'une nature magnifique, dans les chemins de la vallée ou sur des sentiers un peu plus escarpés !

### Vous allez même participer à l'EuroNordicWalk'Vercors ?

Oui, c'est le rassemblement européen de la marche nordique, accessible à tous les niveaux de pratique.

L'ADPS est un partenaire majeur de ce bel événement sportif et convivial. Pour ma part, j'animerai, sur le stand de l'ADPS, un atelier sur les gestes qui sauvent, le massage cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur.

**Venez participer à la 9<sup>e</sup> édition de l'EuroNordicWalk'Vercors du 27 au 29 août 2021. Plus d'informations sur [www.euronordicwalk.com](http://www.euronordicwalk.com)**



# 5 CONSEILS POUR PASSER UN BON ÉTÉ

APRÈS LES CONFINEMENTS ET LES COUVRE-FEUX, VOICI ENFIN VENU LE TEMPS DES VACANCES ! ÉCHOS SANTÉ VOUS DONNE CINQ CONSEILS POUR QU'ELLES SE DÉROULENT DANS LES MEILLEURES CONDITIONS.



## 1) PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL

Si le soleil a de nombreuses vertus (il dope le moral et favorise la fabrication de vitamine D), il n'en présente pas moins certains dangers pour la peau (coup de soleil, cancer) et les yeux (atteinte de la rétine, cataracte). Adoptez les bons gestes et évitez de vous exposer au moment où les rayons ultraviolets (UV) sont les plus intenses.

## 2) HYDRATEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

L'été, on transpire ! Pour éviter de se déshydrater, il est nécessaire de boire plus que d'habitude. Préférez l'eau aux boissons sucrées, dont le pouvoir hydratant est supérieur. Et pensez aux fruits qui contiennent beaucoup d'eau, comme la pastèque.

## 3) RESPECTEZ LA CHAÎNE DU FROID

Les vacances sont l'occasion de pique-niques et de barbecues mais aussi d'intoxications alimentaires, dues au non-respect de la chaîne du froid. Les bactéries, qui prolifèrent avec la chaleur, se régalent, tandis que nous autres, pauvres vacanciers, « dégustons ». Conservez bien vos aliments au frais, en utilisant, au besoin, une glacière.

## 4) FAITES ATTENTION À LA BAIGNADE

Chaque année, les noyades causent de nombreux décès. Nagez dans les zones de baignade surveillées, restez le long du rivage et ne quittez pas des yeux vos enfants. Éteindre son téléphone ou sa tablette évite de se laisser distraire !

## 5) AYEZ LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE PIQÛRE DE GUÊPE, D'ABEILLE OU DE FRELON

Commencez par extraire le dard avec l'ongle ou le bord non tranchant d'une lame de couteau (en glissant parallèlement à la surface de la peau) ou d'une carte de crédit. La guêpe et le frelon piquent sans laisser de dard, contrairement à l'abeille. Enlevez les bagues en cas de piqûre à la main pour ne pas gêner la circulation du sang au bout des doigts si un gonflement se développe. Bien nettoyer avec de l'eau et du savon puis à l'aide d'un antiseptique. En cas de piqûre dans la bouche, donnez un glaçon à sucer et consultez immédiatement un médecin ou les urgences de l'hôpital de secteur. Le venin étant thermolabile (il disparaît sous l'effet de la chaleur), vous pouvez donc rapprocher la plaie d'un sèche-cheveux ou d'un briquet, en faisant attention à ne pas vous brûler. Si vous êtes allergique, appelez immédiatement le Samu (15), car vous risquez de faire un œdème de Quincke ou un choc anaphylactique. /



Christelle Piot,  
déléguée régionale de l'ADPS  
Champagne-Ardenne

« L'exposition au soleil comporte des risques, notamment pour les plus jeunes, dont la peau et le cristallin sont plus fragiles. Il faut donc éviter de s'exposer entre 12 heures et 16 heures, appliquer de la crème solaire toutes les deux heures et après chaque baignade, porter un chapeau qui protège également le cou, ainsi que des lunettes de soleil et des vêtements légers couvrants. Les bébés ne doivent jamais être mis au soleil, même sous un parasol. Cet été, nous avons prodigué tous ces conseils au bord des lacs de la forêt d'Orient, en partenariat avec le comité de l'Aube de la Ligue contre le cancer. »

# LE TOUR DES RÉGIONS EN QUIZ

POUR CET ÉTÉ, NOMBRE D'ENTRE VOUS ONT FAIT LE CHOIX DE RESTER EN FRANCE. L'OCCASION D'UN QUIZ SUR NOS RÉGIONS, QUI VOUS DONNERA, PEUT-ÊTRE, DES IDÉES DE BALADES...



## 1) Quel est ce lac ?

- A. Le lac d'Annecy (Haute-Savoie)
- B. Le lac de Sainte-Croix (Var)
- C. Le lac du Bourget (Savoie)



## 2) Où pratique-t-on la pêche au carrelet ?

- A. Le long de la côte normande
- B. Sur le littoral de Charente-Maritime et de Vendée, et dans l'estuaire de la Gironde
- C. Dans l'estuaire de la Seine



## 3) D'où est originaire le Munster ?

- A. D'Auvergne
- B. De Bretagne
- C. D'Alsace



## 4) La promenade des Anglais se trouve à :

- A. Audinghen, le village français le plus proche de l'Angleterre
- B. Nice, dont certains Anglais avaient fait leur lieu de villégiature d'hiver au XIX<sup>e</sup> siècle



## 5) De quelle race bovine est cette vache ?

- A. Vosgienne
- B. Limousine
- C. Charolaise



## 6) Dans quelle ville peut-on assister chaque été au plus grand festival de théâtre du monde ?

- A. Montpellier
- B. Bordeaux
- C. Avignon



## 7) Le jambon persillé est un plat traditionnel de :

- A. Bourgogne
- B. Corse
- C. Île-de-France



## 8) Où se situe le Mont-Saint-Michel ?

- A. En Normandie (dans la Manche)
- B. En Bretagne (en Ille-et-Vilaine)



## 9) Où peut-on observer des phoques ?

- A. Dans la baie de Somme
- B. Dans la baie de Seine
- C. Dans le golfe de Gascogne



## 10) De telles coiffes sont portées :

- A. Au Pays basque
- B. Dans le Béarn
- C. Dans le Finistère



## 11) Le plus haut volcan d'Auvergne est :

- A. Le puy de Sancy
- B. Le puy Mary
- C. Le puy de Dôme



## 12) Le canal du Midi relie :

- A. Bordeaux à Toulouse
- B. Toulouse à la mer Méditerranée

RÉPONSES :  
1-A, 2-B, 3-C, 4-B, 5-B, 6-C, 7-A, 8-A, 9-A, 10-C, 11-A, 12-B

Mars Bleu 2021

# Un mois d'actions contre le cancer colorectal

**Malgré la crise sanitaire, l'ADPS a multiplié les actions partout en France dans le cadre de l'opération Mars Bleu, le mois de prévention du cancer colorectal. Retour en images sur une édition pas comme les autres.**

En chiffre

50 000 €

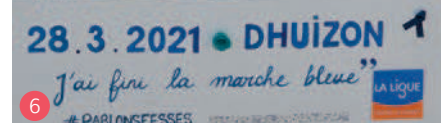
de dons aux Comités départementaux de la Ligue contre le cancer et à la Ligue nationale

50 000

sacs à pain distribués aux boulangers

25 000

sacs alimentaires distribués aux commerçants sur les marchés



Robert Barget,  
Président de l'ADPS



## « IL NOUS A FALLU INNOVER »

*Pourquoi l'ADPS a-t-elle décidé de s'engager dans la lutte contre le cancer colorectal ?*

Chaque année, le cancer colorectal tue 18 000 personnes dans notre pays. Mais, lorsqu'il est détecté précocement, il se guérit dans 90% des cas. La prévention santé étant dans l'ADN de l'ADPS, ses délégations régionales ont décidé, en 2017, de se mobiliser pour Mars Bleu, qui est un mois dédié à la prévention du cancer colorectal. Tous les ans, en mars, nous menons donc, partout en France, des actions de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal, aux côtés des Comités départementaux de la Ligue contre le cancer.

*Comment les bénévoles de l'ADPS se sont-ils adaptés au contexte de crise sanitaire ?*

Comme il nous était impossible d'organiser des rassemblements – événements sportifs, chasses aux œufs, cinés-piscine, chorales, etc. –, il nous a fallu innover. Nous avons distribué des poches à pain et des sacs alimentaires, sur lesquels étaient inscrits des messages de prévention, aux boulangers, aux commerçants, sur les marchés, aux supermarchés. Sur proposition des délégués de région : avec l'aide des mairies, nous avons éclairé en bleu des monuments (hôtels de ville, œuvres d'art, châteaux, églises, etc.) et des bottes de foin pour interpeller les passants, ce qui a donné lieu à de nombreux articles dans la presse locale. Nous avons aussi participé à la réalisation de courtes vidéos de prévention, et nous sommes intervenus dans des hôpitaux ainsi que dans des émissions de télévisions locales. Enfin, nous avons proposé aux agents généraux d'Allianz de participer à cette campagne à nos côtés. Nous leur avons distribué des kits de communication pour relayer les messages de prévention et mettre leur agence aux couleurs de Mars Bleu. Tout cela a permis de toucher efficacement le grand public, malgré la crise sanitaire.





7



14



8



15



9



16



10



17



18



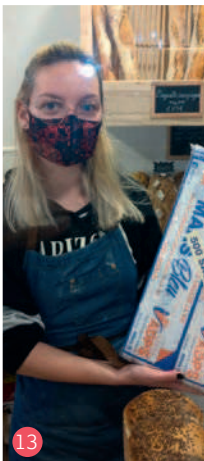
11



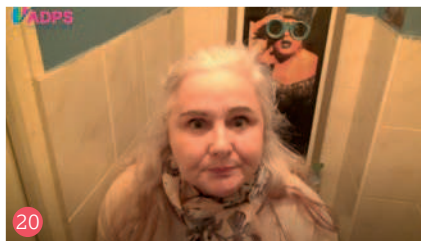
19



12



13



20

1 **Alsace**

2 **Aquitaine**

3 **Basse-Normandie**

4 **Bourgogne-Franche-Comté**  
Des signalétiques pour sensibiliser le public.

5 **Bretagne**

6 **Centre**

7 **Champagne-Ardenne**

Participation à une émission sur la chaîne locale "Canal 32" et remise d'un don au Comité de l'Aube de la Ligue contre le cancer.

8 **Île-de-France** – Des stands dans les hôpitaux pour sensibiliser le personnel et le public.

9 **Languedoc-Roussillon**

10 **Limousin** – Dans de nombreuses régions, les édifices publics se sont "habillés" aux couleurs de Mars Bleu.

11 **Limousin** – Les balles de foin aux couleurs de Mars Bleu.

12 **Lorraine**

13 **Midi-Pyrénées**

14 **Nord-Pas-de-Calais**

15 **Provence-Alpes-Côte d'Azur**

16 **Pays de la Loire**

17 **Picardie**

18 **Poitou-Charentes**

19 **Rhône-Alpes**

20 Vidéo **Toc toc toc** réalisée par la Compagnie Acaly, compagnie de théâtre professionnelle à Soissons.

**FLASHEZ, TÉLÉCHARGEZ**

Retrouvez toute l'actualité de votre association sur notre site [www.adps-sante.fr](http://www.adps-sante.fr)





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.

## Un beau livre sur les troubles bipolaires



Caractérisés par des phases d'euphorie suivies d'un profond abattement, les troubles bipolaires touchent environ 2% de la population française. C'est la raison d'être de l'association "Bipolaire ? Si tu savais", située à Nancy, qui sensibilise le grand

public à ces troubles, encore trop souvent confondus avec les difficultés de l'adolescence, à travers différentes actions : concerts, expositions, conférences, etc.

Dernier projet en date : la publication d'un ouvrage joliment illustré et poétique sur les troubles bipolaires, *Par-delà les vagues*, à l'intention principalement des 15-25 ans, qui y sont tout particulièrement exposés. L'ADPS a décidé de soutenir financièrement ce beau livre, dont la parution est prévue dans le courant de l'été 2021. Il permettra de mieux faire connaître cette maladie psychique, en soulignant l'importance de l'entourage et en encourageant à consulter en cas de problèmes de déséquilibre de l'humeur.

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

## Un équipement d'échographie portable en milieu rural

En médecine, il n'est pas toujours évident de poser un diagnostic sur certains symptômes. La situation se complique encore davantage lorsque les patients habitent en milieu rural, et que les services d'urgence sont éloignés de chez eux. Avec l'acquisition d'un équipement d'échographie portable, les médecins de la Maison de santé pluriprofessionnelle (MSP) Bugey-Rives du Rhône de Serrières-de-Briord, en région Auvergne-Rhône-Alpes, peuvent désormais lever les doutes rapidement et assurer directement la prise en charge des malades, aussi bien en traumatologie qu'en urologie, gastro-entérologie, cardiologie, etc. De quoi éviter aux patients un déplacement éprouvant et de l'attente aux urgences médicales, facteurs de risque et de fatigue accrue. L'ADPS a financé le projet d'achat d'un échographe, en faisant un don à l'association "Santé vous bien", à l'origine de la MSP Bugey-Rives du Rhône.



Colette Marin-Catherine

« OFFREZ AUX AUTRES CE QUE VOUS AIMERIEZ QUE L'ON VOUS OFFRE »

Figure centrale du film documentaire *Colette*, primé aux Oscars, Colette Marin-Catherine fut présidente de l'ADPS Salariés Basse-Normandie. Elle revient pour *Échos Santé* sur son engagement au sein de l'ADPS.



### Quel souvenir gardez-vous de l'ADPS ?

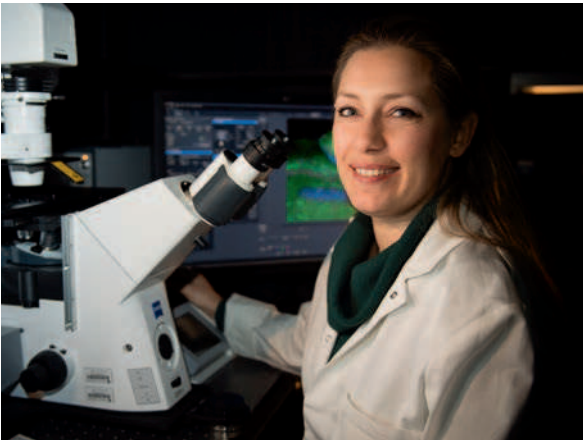
En 1957, j'étais une jeune présidente. J'ai vite compris l'extraordinaire soutien qu'offrait l'ADPS aux assurés en détresse. Nous avions à cœur que nos aides individuelles leur arrivent dans les 48 heures, car remettre un chèque en plein drame représentait un sauvetage. Nous ressentions la formidable impression d'avoir été utiles.

*Dans Colette, on vous suit en train de visiter le camp de concentration où votre frère, résistant, est mort. Avez-vous un conseil à donner aux jeunes générations ?*

Je leur dirais qu'il n'est pas nécessaire d'aller au bout du monde pour apporter de l'aide, mais qu'il suffit de se tourner vers son voisin de palier. C'est peut-être "lui" votre prochaine bonne action. L'Oscar a fait revenir vers moi des dizaines de personnes que l'ADPS avait aidées. Ils apportent à l'ex-présidente de 93 ans que je suis une reconnaissance inattendue, mais si agréable ! Alors, les jeunes, n'oubliez pas : offrez aux autres ce que vous aimeriez que l'on vous offre. Vous recevrez un joli cadeau en retour.

# Prévention du vieillissement : la recherche avance à grands pas

**Cette année, le très convoité Prix ADPS de Recherche sur la prévention du Vieillissement revient au docteur Lida Katsimpardi pour ses travaux sur la plasticité du cerveau. *Présentation.***



Pour lutter contre ce déclin cognitif, l'équipe de Lida Katsimpardi identifie et étudie les mécanismes et les molécules capables de restaurer la régénération du cerveau. Elle a ainsi découvert récemment que le sang de jeunes patients déprimés présentait une composition similaire à celle du sang de personnes âgées. Il se pourrait donc que la dépression accélère le vieillissement cérébral.

Pour identifier avec certitude les facteurs de ce vieillissement prématuré, le docteur Lida Katsimpardi prévoit de mener une étude approfondie du sang de ces jeunes déprimés.

Beaucoup d'espoir est placé dans cette recherche, dont les résultats devraient permettre d'envisager de nouvelles pistes thérapeutiques contre les troubles neurodégénératifs liés à l'âge. De quoi faire progresser considérablement la médecine du vieillissement et de la régénération !

C'est devenu un rendez-vous incontournable ! Depuis 2013, l'ADPS décerne chaque année un Prix de recherche sur la prévention du vieillissement, en partenariat avec l'Institut européen d'expertise en physiologie (IEEP).

Présidé par le professeur Gérard Friedlander, doyen de la faculté de médecine de l'université Paris-Descartes et spécialiste des pathologies du vieillissement, le jury récompense des scientifiques du monde entier pour leurs recherches sur les mécanismes du vieillissement, notamment chez les animaux ayant une longévité exceptionnelle, tels que le rat taupe nu, un petit rongeur qui ne développe aucun cancer, ni aucune maladie cardiovasculaire ou neurodégénérative.

Doté de 15 000 €, ce prix témoigne du soutien de l'ADPS à la recherche. « *L'ADPS croit en la recherche fondamentale pour l'amélioration de notre santé, pour vieillir dans de bonnes conditions* », explique Robert Barget, Président de l'ADPS.

## ► Un lien possible entre dépression et vieillissement cérébral

Cette année, c'est au tour du docteur Lida Katsimpardi, chercheuse dans l'unité Perception et Mémoire de l'Institut Pasteur, de recevoir le Prix ADPS pour ses travaux sur la plasticité du cerveau au cours du vieillissement.

En vieillissant, notre cerveau perd de sa capacité régénératrice : les cellules souches neurales produisent moins de neurones, ce qui entraîne un déclin de la mémoire et l'apparition de troubles de l'humeur, comme la dépression.



## DE PRESTIGIEUX LAURÉATS

Depuis la création du Prix de recherche sur la prévention du vieillissement, l'ADPS récompense d'éminents scientifiques.

Parmi ses derniers lauréats, citons le professeur Nicolas Levy, directeur de l'unité de recherche en génétique INSERM Université et chef du département de génétique médicale à la Timone, à Marseille, pour ses travaux sur la progéria, une maladie caractérisée par un vieillissement prématuré, ainsi que le docteur Franck Oury, chercheur à l'Institut Necker-Enfants Malades (INEM), pour ses recherches sur le déclin des fonctions cognitives et la plasticité neuronale.

# LE SPORT sur ordonnance



## ALLIANZ PREND DÉSORMAIS EN CHARGE LE SPORT SUR ORDONNANCE POUR SES ASSURÉS SOUFFRANT D'UNE AFFECTION DE LONGUE DURÉE (ALD) OU AYANT ÉTÉ HOSPITALISÉS À CAUSE DU COVID-19.

### LE SPORT COMME THÉRAPIE

Depuis 2016, les patients souffrant d'une affection de longue durée (ALD) peuvent se voir prescrire par leur médecin traitant une activité physique adaptée à leur pathologie. Environ 10 millions de Français atteints, par exemple, de diabète, de la maladie de Parkinson, d'Alzheimer, de sclérose en plaques, d'accident vasculaire cérébral invalidant ou de cancer, sont ainsi concernés.

Pour autant, les activités sportives prescrites par un médecin ne font pas encore l'objet d'un remboursement par la Sécurité sociale.

### UNE NOUVELLE GARANTIE ALLIANZ

Pour permettre à ses assurés atteints d'une ALD depuis moins de trois ans, mais aussi à ceux ayant contracté une forme de Covid-19 ayant nécessité une hospitalisation en réanimation ou en soins intensifs, d'être remboursés de leurs séances de sport, Allianz a donc décidé de les prendre en charge à hauteur de 500 €, dans le cadre d'un programme personnalisé.

En coordination avec le médecin traitant, le programme personnalisé est dispensé par des experts du sport santé et peut durer jusqu'à deux ans.

En mêlant accompagnement personnalisé et prise en charge des prestations prescrites, le dispositif permet aux assurés concernés de bénéficier des bienfaits d'une activité sportive.



### UN PARTENARIAT AVEC LA MUTUELLE DES SPORTIFS

Afin de proposer une garantie adaptée, Allianz a noué un partenariat avec la Mutuelle des sportifs (MDS), qui accompagne chaque jour plus de 2 000 personnes en ALD. Avec un réseau de 1 600 clubs sport santé fédéraux et de plus de 400 professionnels de l'activité physique adaptée, la MDS est un expert reconnu dans le monde du sport.

### COMMENT EN PROFITER ?

Si vous souffrez d'une ALD depuis moins de trois ans ou que vous avez été hospitalisé en réanimation ou en soins intensifs à cause du Covid-19, il vous suffit, en tant qu'assuré Allianz, de prendre directement contact avec la MDS au 01 53 04 86 89 ou par e-mail à l'adresse [sportsurordonnance@grpmds.com](mailto:sportsurordonnance@grpmds.com).

1) Après avoir vérifié votre éligibilité à ce service, un rendez-vous téléphonique d'une vingtaine de minutes est

alors planifié avec un conseiller expert de la MDS, afin de dresser votre bilan personnalisé.

- 2) Muni de ce bilan, vous consultez votre médecin traitant (ou un médecin du réseau de la MDS) qui valide et donne, sur ordonnance, les indications et contre-indications aux pratiques d'activités physiques envisagées.
- 3) Un professionnel qualifié en activité physique adaptée évalue ensuite votre condition physique selon différents critères (poids, taille, IMC, endurance, souplesse, force musculaire).
- 4) Un programme personnalisé d'activité physique adaptée vous est proposé, tenant compte de votre pathologie, de votre capacité physique et du risque médical identifié par le médecin.
- 5) Vous vous inscrivez soit dans l'un des 1 600 clubs ou associations du réseau de la MDS, soit dans l'une des dix fédérations sportives partenaires, ou encore dans toute structure qualifiée en sport santé.