

ÉCHOS SANTÉ

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

#75 été 2022



Se bouger : une
BONNE IDÉE
pour la rentrée !

P.4

La vie, c'est
simple comme
un don
de sang

P.6

Proches Aidants,
quels sont vos
droits ?



P.9

Sommaire

P.3 Prévention santé

Gardez la forme avec HappyVisio

P.4-5 Mieux vivre

Se bouger : une bonne idée pour la rentrée !

P.6 Agir

La vie, c'est simple comme un don de sang

P.7 Votre santé

MonPsy au secours de la santé mentale

P.8 Votre santé

« Face au bégaiement, il faut dédramatiser. »

P.9 Info santé

Proches Aidants, quels sont vos droits ?

P.10-11 Solidarité

Le tour de France des actions de l'ADPS

P.12 Fiche santé

Les papillomavirus



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) et, à ce titre, vous recevez le magazine *Échos Santé*.

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

Tout en restant fidèle à sa ligne éditoriale, votre magazine *Échos Santé* évolue. Il reflète l'engagement de l'ADPS et de ses délégués tout en donnant la part belle à la prévention santé.

Une maquette plus aérée, plus dynamique et plus colorée ! Un contenu avec davantage de diversité dans les traitements. L'objectif est de mieux vous informer et de participer à la défense de notre planète, en adoptant un nouvel emballage écoresponsable.

Et quel plus beau sujet, pour lancer une telle formule, que celui de la santé par le sport ?

Vous trouverez dans ce numéro de précieux conseils pour pratiquer une activité physique au retour de vos vacances et attaquer ainsi la rentrée dans les meilleures conditions.

Dans ces pages, *Échos Santé* vous dit tout sur le don de sang, le remboursement des séances chez le psychologue, les aides auxquelles ont droit les proches aidants, ou encore sur le bégaiement. Sans oublier une sélection d'actions menées par l'ADPS dans les régions.

Un sommaire riche, qui n'a d'autre ambition que de vous aider à prendre soin de votre santé !

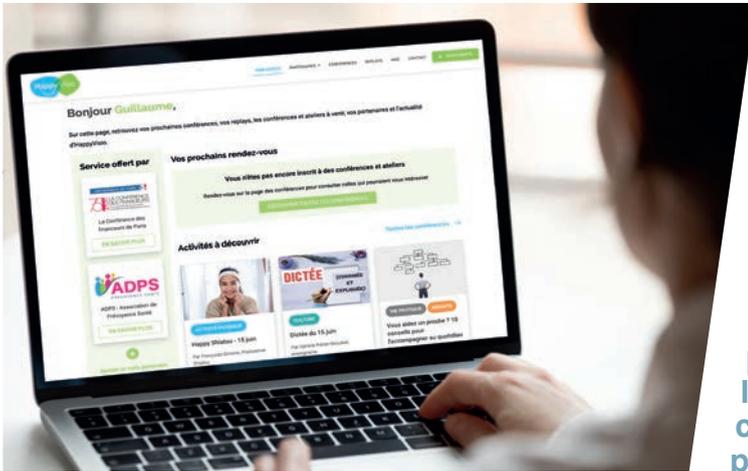
Retrouvons-nous ensemble sur ces actions !



Bruno Trillard
Président de l'ADPS



Lire l'article pages 4-5



Pour vous aider à prendre soin de votre santé, l'ADPS a conclu un partenariat avec la plateforme HappyVisio, spécialisée dans la prévention et le bien-être par visio-conférence. Simple, pratique et efficace !

Gardez la forme avec

Depuis 2017, HappyVisio a proposé plus de 5 000 ateliers et conférences chaque année, animés en direct par un réseau de 450 experts.

Parmi eux, des médecins, des psychologues, des professeurs d'université, des nutritionnistes, ou encore des sophrologues... Tous ces spécialistes font de HappyVisio une plateforme reconnue. Ainsi, l'ADPS vous propose, en tant qu'adhérent, de participer à des programmes de prévention santé HappyVisio en assistant à des conférences dédiées entre septembre 2022 et juin 2023 (une conférence par mois).

Demandez le programme

Les quatre premières conférences sélectionnées par l'ADPS porteront sur le sommeil pour comprendre ses mécanismes, l'alimentation et ses impacts sur le bien-être et la santé, la gestion du stress, et l'image de soi.

Durant ces conférences, d'une heure chacune, vous pourrez interagir et poser vos questions, comme si vous étiez présents dans une salle.

Les thèmes des six conférences suivantes vous seront communiqués ultérieurement.

Un ordinateur, une tablette ou un smartphone connectés à Internet suffisent pour vous inscrire grâce au compte HappyVisio que vous aurez préalablement créé (voir encadré) afin d'assister aux conférences.

Quant à ceux qui ne pourraient assister en direct à certaines conférences, qu'ils soient tranquilles eux aussi : elles seront consultables en replay pendant douze mois ! ■



PLUS D'INFORMATIONS SUR :
WWW.HAPPYVISIO.COM



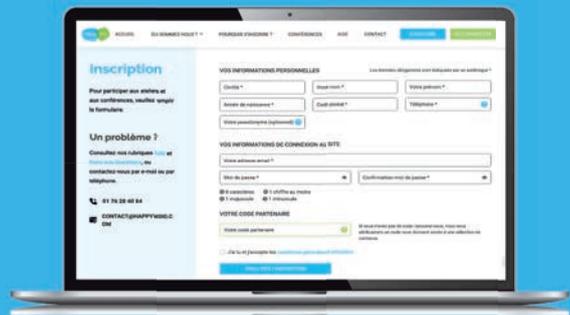
Inscription à HappyVisio, mode d'emploi

Pour pouvoir vous connecter à HappyVisio et assister aux conférences en ligne, il vous faut au préalable vous inscrire.

Pour cela, il vous suffit de vous rendre sur le site happyvisio.com, de cliquer sur "S'inscrire" dans le menu en haut à droite, et de remplir le formulaire en indiquant notamment votre e-mail et le mot de passe choisi.

À la fin du formulaire, n'oubliez pas d'indiquer le "code partenaire" : ADPS.

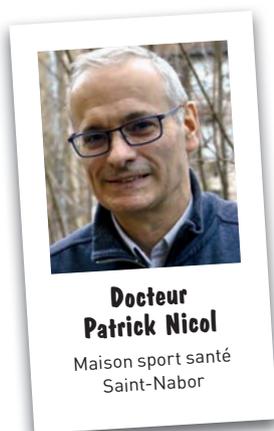
Si vous rencontrez des difficultés, contactez le service d'assistance téléphonique au 01 76 28 40 84.



Les vacances sont pour beaucoup d'entre nous une occasion de retrouver le plaisir de la marche, du vélo, de la natation, d'une partie de volley sur la plage ou de ping-pong au camping. Continuons sur notre lancée ! Pratiquée régulièrement et dans le respect de quelques règles simples, l'activité physique est le plus précieux de nos atouts santé !



Se bouger : une bonne idée pour la rentrée !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Vive les endorphines !

La pratique d'une activité d'endurance – marche rapide, course à pied, vélo, natation, rameur... – durant 30 à 45 minutes est idéale pour produire des endorphines. Ces molécules libérées par le cerveau procurent une sensation de bien-être, voire d'euphorie, et constituent un puissant anxiolytique naturel !

« La sédentarité de nos modes de vie modernes est un fléau, rappelle le docteur Patrick Nicol, médecin Maison sport santé Saint-Nabor. Nous sommes depuis des centaines de milliers d'années des homo sapiens conçus pour bouger ! » Mais comment reprendre l'activité physique sans risques ? « La reprise doit être progressive et l'activité personnalisée en fonction de l'âge et de l'état de santé de chacun », répond-il. Une consultation chez son médecin traitant permet d'objectiver les règles à respecter pour retrouver la forme. « L'activité physique est rarement proscrite. Elle accompagne même aujourd'hui les traitements contre le stress, les douleurs lombaires, le surpoids, le diabète ou l'hypertension. »

Commencer par des exercices d'endurance

Une pratique de 2 à 3 heures par semaine, réparties en séances de 30 à 40 minutes, est un atout santé de tout premier plan. « Il convient de privilégier dans un premier temps les exercices d'endurance, qui améliorent le fonctionnement des systèmes cardio-vasculaires et respiratoires. » La marche est

excellente pour les articulations et le système cardio-respiratoire, le vélo permet de reprendre vraiment en douceur et de se reposer lors des moments en roue libre, la natation fait travailler tous les muscles et permet de perdre du poids. « L'intensité doit être modérée mais pas faible », indique le docteur Nicol. Au fur et à mesure, on pourra inclure dans son programme des efforts de résistance, « que l'on identifie au fait qu'il devient difficile de parler en même temps ».

Le plaisir entretient la motivation

Les bienfaits d'une activité physique régulière apparaissent très vite ! « La tension, par exemple, s'abaisse au bout de 5 à 6 semaines. » Mais il faut persévérer et inclure le sport dans son hygiène de vie pour en retirer tous les bénéfices à long terme. « Les premiers résultats, rapides, et le plaisir entretiennent la motivation », souligne-t-il. Il conseille de « pratiquer au sein d'un collectif convivial et au grand air, en pleine nature, en forêt, en bord de mer, en montagne... pour s'oxygéner en admirant les paysages ! » De nombreux clubs sportifs et associations existent, ils n'attendent que vous ! ■



Parole d'expert

La réflexologie peut-elle aider à la reprise d'une activité physique ?

« Les sportifs ont de plus en plus souvent recours à la réflexologie pour se préparer à accomplir un effort ou pour récupérer après. La réflexologie plantaire sera à l'évidence bénéfique lors d'une reprise d'activité physique et permettra à notre organisme de mieux gérer les sollicitations nouvelles dont il va faire l'objet dans chacune de ses fonctions, qu'il s'agisse du système respiratoire, nerveux, digestif ou cardio-vasculaire. Le pied est le lieu d'une représentation miniaturisée du corps humain, que la réflexologie a "cartographié". À chaque zone dite "réflexe" correspond un organe, une glande ou une partie spécifique de notre organisme. Elle permet d'activer la circulation sanguine et lymphatique afin de drainer les toxines (accumulées durant l'effort musculaire) et ainsi de prévenir et/ou soulager les crampes, les contractures, les elongations, etc. Elle apporte enfin une récupération plus rapide et une meilleure amplitude cardiaque. »



Anne-Laure Brémond

Réflexologue

FAITES DU SPORT SUR ORDONNANCE AVEC SIEL BLEU

En tant qu'assurés en Santé individuelle ou Collective de l'assureur partenaire Allianz, les adhérents de l'ADPS atteints d'une affection longue durée (ALD), et disposant d'une prescription médicale, peuvent profiter de 5 séances à domicile d'activité physique adaptée avec un enseignant de l'association Siel Bleu, spécialisée dans la prévention santé, ainsi que d'un kit de matériel sportif.

Pour bénéficier de ce programme, il vous suffit de vous inscrire dans votre espace client sur Allianz.fr.

Siel Bleu vous contactera pour le mettre en place.

La recette gourmande



Papillote de cabillaud et petits légumes au citron vert

Pour les sportifs, il est essentiel d'adopter une alimentation équilibrée, en rapport avec leurs dépenses énergétiques élevées. Alors faites-vous plaisir avec cette recette à déguster après une séance de sport.



Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients pour 4 personnes

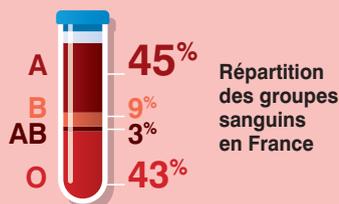
- 4 filets de cabillaud
- 400 g de mélange de petits pois, petites carottes et haricots verts
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'un citron jaune
- 2 c. à soupe de miel
- Aneth frais ciselé
- Le jus d'un citron vert
- Rondelles de citron vert
- Sel, poivre, huile d'olive

Étapes de préparation

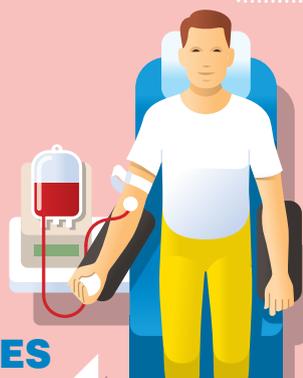
1. Mélangez le jus de citron jaune et le miel dans un plat creux.
2. Faites mariner le cabillaud dans le mélange.
3. Écossez les petits pois et équeutez les haricots verts.
4. Pelez et coupez les carottes en petits dés.
5. Plongez les légumes 5 minutes dans l'eau bouillante pour les précuire.
6. Pelez et hachez l'ail.
7. Dans quatre grandes feuilles d'aluminium, répartissez les légumes et l'ail, puis disposez les filets de cabillaud.
8. Salez, poivrez et versez un filet de jus de citron vert par-dessus.
9. Refermez les feuilles d'aluminium pour former les papillotes.
10. Déposez les papillotes sur une plaque allant au four et enfournez-les à 180 °C pendant 35 minutes.
11. Servez parsemé d'aneth ciselé, d'un filet d'huile d'olive et accompagné de rondelles de citron vert.

La vie, c'est simple comme un don de sang

C'est un geste simple, aux conséquences inestimables ! En donnant notre sang, nous sauvons des vies : aussi bien celles d'anonymes que celles de proches, qui se retrouvent accidentés, atteints d'une maladie du sang, en salle d'opération ou touchés par un cancer. Alors n'hésitons plus ! Les collectes mobiles et les sites de l'Établissement français du sang (EFS) nous attendent toute l'année.



Seulement **4%** des Français en capacité de donner leur sang font la démarche.



1 million

de patients sont soignés chaque année grâce aux dons de sang

19

dons par minute sont nécessaires

3

vies sont sauvées avec 1 don de sang



Globules rouges
Hémorragies, accouchements difficiles...



Plaquettes
Leucémies, lymphomes...



Plasma
Maladies chroniques...

LES CRITÈRES



Être âgé(e) de 18 à 70 ans
(ou 65 ans pour les dons de plasma/plaquette)



Être en bonne santé



Ne pas avoir de maladies et/ou d'infections chroniques



Peser au moins 50 kg

LE SAVIEZ-VOUS ?

Donner son sang, c'est bon aussi pour l'organisme du donneur

Selon une récente étude menée par des chercheurs australiens auprès d'un échantillon de pompiers, et publiée dans la revue scientifique *Jama Network*, donner son plasma ou son sang permettrait de se libérer de polluants. En l'occurrence, de certains composés perfluorés toxiques (PFC), des substances chimiques fortement répandues dans notre environnement et qui, d'après Santé Publique France, peuvent être toxiques. Les PFC sont suspectés notamment d'être des perturbateurs endocriniens.

1 heure

C'est le temps qu'il faut pour un don de sang



Accueil



Entretien préalable au don



Prélèvement 7 à 10 min.



Pause A+



Où donner et vérifier si vous êtes éligible ?

<https://dondesang.efs.sante.fr>



En place depuis avril, le dispositif MonPsy permet de se faire rembourser jusqu'à huit consultations de psychologue par an. Coup de projecteur sur une mesure rendue nécessaire par la crise sanitaire.

MonPsy au secours de la santé mentale

Annoncé lors des Assises de la santé mentale et de la psychiatrie, qui ont eu lieu en septembre 2021, le remboursement de consultations de psychologue par la Sécurité sociale est aujourd'hui une réalité. Cette initiative est d'autant plus salubre que la crise sanitaire a mis à mal la santé mentale de nombreux Français.

Un remboursement élargi à toute la population

En vigueur depuis avril 2022, le dispositif MonPsy élargit donc à toute la population les mesures mises en place, durant la pandémie de Covid-19, pour les enfants, les adolescents et les étudiants.

Concrètement, il permet à toute personne de plus de 3 ans, en souffrance psychique d'intensité "légère à modérée", de consulter un psychologue et de se faire rembourser jusqu'à huit séances par an. Sont particulièrement visés les troubles anxieux, dépressifs et du comportement alimentaire, ainsi que la consommation d'alcool et de cannabis.

Sans dépassement d'honoraires possible, le tarif de ces consultations est de 40 € pour la première d'entre elles, qui consiste en un entretien d'évaluation, et de 30 € pour les sept autres. Ces frais sont pris en charge à 60 % par la Sécurité sociale et à 40 % par la complémentaire santé.

Une coopération médecins/psychologues

Pour bénéficier du dispositif MonPsy, plusieurs conditions doivent cependant être respectées. Il est nécessaire, tout d'abord, de consulter un médecin (généraliste, pédiatre, gériatre, scolaire, de PMI...), qui remettra au patient un courrier d'adressage.

Ensuite, le psychologue doit être choisi parmi ceux figurant sur le site de MonPsy (monpsy.sante.gouv.fr). C'est là un gage de sérieux, puisque tous les professionnels qui y sont répertoriés ont été sélectionnés selon des critères exigeants, comme une expérience clinique d'au moins trois ans.

En favorisant une telle coopération entre médecins et psychologues, l'objectif est de mieux repérer les difficultés psychologiques. Le remboursement des huit séances de psy par an est là pour en faciliter la prise en charge. Il est à noter que les patients qui présentent des risques suicidaires, ou qui développent des troubles plus sévères, sont orientés vers des soins plus spécialisés. ■

VOS SERVICES "BIEN DANS MA TÊTE"

Pour vous aider à surmonter des difficultés psychologiques, des plus légères aux plus sévères, Allianz, l'assureur partenaire de l'ADPS, vous propose "Bien dans ma tête", un ensemble de services développés par la plateforme de services Santéclair.



Grâce à "Bien dans ma tête", vous pouvez :

- accéder à un outil d'analyse de symptômes ;
- bénéficier d'un coaching pour entretenir ou retrouver votre bien-être ;
- consulter sans frais un psy en vidéo, sans limite de nombre de consultations ;
- trouver un psy reconnu près de chez vous ;
- découvrir les meilleurs services hospitaliers en psychiatrie ;
- localiser les services d'urgences psychiatriques.



PLUS D'INFORMATIONS
DANS VOTRE ESPACE CLIENT
SUR : WWW.ALLIANZ.FR



Élisabeth Vincent

Orthophoniste et
vice-présidente
de l'Association
Parole Bégaiement

À quel âge survient le bégaiement ?

Il apparaît le plus souvent entre 2 et 5 ans, lors du développement du langage. Chez tous les enfants, il y a des accidents de la parole. Mais lorsqu'ils se multiplient et s'accompagnent de blocages, c'est qu'il y a bégaiement. Les enfants fournissent alors des efforts pour parler, ce qui peut aussi les amener à faire des grimaces, à fermer les yeux...

Les adultes peuvent-ils être concernés ?

C'est plus rare, mais cela arrive, généralement dans un contexte neurologique, à la suite d'un accident vasculaire cérébral, par exemple. Il

« Face au bégaiement, il faut dédramatiser. »

En France, 600 000 personnes bégaiement. Si ce trouble de la parole peut paraître inquiétant, il se traite dans la plupart des cas. Les explications d'Élisabeth Vincent*, orthophoniste et vice-présidente de l'Association Parole Bégaiement.

se peut aussi que le bégaiement s'estompe chez des enfants et réapparaisse à l'adolescence ou à l'âge adulte.

À quoi est dû le bégaiement ?

Le bégaiement peut être en relation avec une difficulté pour l'enfant à accorder tous ses domaines de compétences alors en plein développement (domaines aussi bien cognitif que linguistique, moteur ou affectif). Tout va très vite dans sa tête, et pour peu qu'une pression se surajoute, il va se mettre à bégayer. Le bégaiement est, en quelque sorte, un signal qui signifie : « Je suis débordé, c'est trop pour moi. » Il faut l'entendre. Des facteurs émotionnels interviennent également : un changement, une grande joie, de la fatigue...

Existe-t-il des prédispositions au bégaiement ?

Bien qu'aucun gène spécifique n'ait été trouvé, la piste héréditaire n'est pas à exclure : il a, en effet, été constaté dans certaines familles un nombre important de bégues. Des particularités neurologiques ont aussi été observées. Quoi qu'il en soit, le bégaiement va dépendre des interactions avec l'environnement.

Que faire lorsque son enfant bégaye ?

C'est généralement très angoissant de voir son enfant bégayer. Il est important d'agir tout en dédramatisant. Il faut l'emmener voir un pédiatre, qui l'orientera vers un orthophoniste pour faire un bilan et, si nécessaire, une rééducation. L'orthophoniste va

accompagner les parents pour aider leur enfant à parler et à communiquer, en leur donnant des conseils et des exercices à faire entre les séances. La plupart du temps, le bégaiement se traite.

Quels sont les principaux conseils que vous donnez aux parents ?

Essentiellement soutenir l'enfant en le cadrant dans sa parole : on interviendra pour éviter qu'il bégaye en lui proposant un mot – sur un ton interrogatif – au bout de trois répétitions. On veillera à garder le contact visuel et on évitera de lui poser des questions trop ouvertes, du type : « Qu'as-tu fait aujourd'hui ? »

Et avec les plus âgés, quelle est votre approche ?

Mon travail consiste en partie à leur montrer comment ne pas bégayer : en allongeant légèrement les voyelles, en faisant des pauses entre les groupes de mots, en ralentissant si besoin.

Il existe aujourd'hui des groupes qui leur permettent de rencontrer d'autres personnes qui bégaiement et de partager. C'est important sur le plan émotionnel, car ça leur évite de se renfermer sur eux-mêmes. ■

** Auteur de Aider son enfant à parler et communiquer, coécrit avec Véronique Aumont Boucand (éditions De Boeck Supérieur)*

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le bégaiement en chiffres

600 000

personnes sont bégues en France.

1 %

de la population mondiale est bégue.

Le bégaiement touche

3 à 4 fois

plus les sujets masculins.



PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SITE DE L'ASSOCIATION PAROLE BÉGAIEMENT : WWW.BEGAIEMENT.ORG

Proches Aidants, quels sont vos droits ?

Faire les courses, préparer les repas, veiller à la prise des médicaments... Aider un proche malade, handicapé ou âgé a des répercussions sur l'activité professionnelle. Fort heureusement, des aides et des droits existent.



Le droit à un congé de proche aidant

Aider un proche réclame du temps. Or, il n'est pas facile d'en trouver lorsqu'on travaille. Ce droit répond à cette difficulté, en permettant à l'aidant de cesser temporairement son activité, tout en percevant une allocation journalière de proche aidant (AJPA) versée par les caisses d'allocations familiales (CAF) ou les MSA pour les personnes relevant du régime agricole.

Ouverte aux salariés, aux fonctionnaires et aux contractuels du secteur public, mais aussi aux travailleurs non-salariés, aux chômeurs et aux stagiaires rémunérés, l'AJPA est versée dans la limite de 66 jours sur l'ensemble de la carrière.

Le droit au répit

L'aide au répit permet aux proches aidants des personnes bénéficiant de l'allocation personnelle d'autonomie (APA) de se reposer ou de dégager du temps.

L'aide sert à financer des solutions de prise en charge de la personne dépendante (accueil en hébergement temporaire, accompagnement à domicile, vacances).

Le droit à une rémunération

Le proche aidant a la possibilité de se faire employer, sous certaines conditions, par le bénéficiaire d'une allocation personnelle d'autonomie (APA) ou d'une prestation de compensation du handicap (PCH).

Par ailleurs, les parents d'un enfant handicapé peuvent se voir accorder une allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).

Enfin, une prestation complémentaire pour recours à tierce personne (PC RTP) peut être octroyée aux personnes invalides pour financer le recours à un aidant.

Le droit à une formation

L'aidant peut suivre une formation aux gestes de premiers secours, aux soins corporels, et à l'aide des gestes du quotidien. Des associations, comme l'Association française des aidants, ou des organismes, comme la Croix-Rouge, en proposent. ■

**POUR EN SAVOIR PLUS :
WWW.AIDANTS.FR**



SOLUTIONS AIDANTS

Pour faciliter la vie des aidants, Allianz, l'assureur partenaire de l'ADPS, propose des solutions au service des aidants.

Parmi elles figurent :

- un bilan et un accompagnement dès la perte d'autonomie du proche ;
- des prestations pour le maintien à domicile (aide-ménagère, portage des repas, etc.) ;
- une formation au rôle d'aidant ;
- une solution temporaire d'hébergement pour le proche dépendant.



**PLUS D'INFORMATIONS SUR :
WWW.ALLIANZ.FR**

Témoignage

Le fait d'aider mon père handicapé a fait peser sur mes épaules une lourde responsabilité. Comme il n'avait que moi, je me devais d'être à ses côtés pour l'aider. Au début, ça a été très dur : je n'arrivais pas du tout à m'organiser et je me sentais dépassée, moralement et physiquement. J'ai alors informé mon employeur de mon souhait de prendre un congé de proche aidant. Fractionné en demi-journées, il me permet d'être là pour mon père et de continuer à travailler. L'AJPA me permet de compenser une partie de ma perte de salaire.



Nathalie B.



Le tour de France des actions

Un accueil pour les prématurés et leurs parents

Artistes sportifs de cœur – Île-de-France



Chaque année, de nombreux enfants sont hospitalisés à la suite d'une naissance prématurée. Pour eux comme pour leurs parents, cette séparation est dure à vivre. L'ADPS a soutenu l'association Artistes sportifs de cœur, dont les membres ont couru pendant 420 km entre Joinville-le-Pont et Nantes et collecté des fonds au profit de l'association BERSE dont le projet est d'aménager une chambre de réanimation néonatale au CHU de Nantes. Un défi et un challenge réussis pour les participants, qui ont collecté la somme nécessaire à la réalisation du projet.

Une aide psychologique pour les chefs d'entreprise en souffrance

APESA – PACA



Face aux difficultés financières de leur entreprise, les chefs d'entreprise peuvent être en situation de grande détresse psychologique. L'association Aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë (Apesa) leur apporte un soutien psychologique pour leur éviter de perdre pied. Afin d'identifier rapidement les personnes en souffrance, l'APESA s'est implantée dans de nombreux tribunaux de commerce. Pour l'aider dans sa mission, l'antenne de Draguignan a été soutenue par l'ADPS, ce qui a permis à ce jour d'aider plus de dix chefs d'entreprise ! L'ADPS Alsace a également soutenu localement l'APESA 67.

Un séjour au sommet

AFG Autisme – Picardie



C'est un séjour que les résidents du foyer d'accueil médicalisé "La Maison Ducellier", à Villequier-Aumont, ne sont pas près d'oublier ! Grâce à l'aide de l'ADPS, ces adultes atteints de troubles du spectre de l'autisme ont pu partir en vacances, cet hiver, dans la station de ski des Rousses dans le Jura. Encadrés par des professionnels, ils ont pu admirer le Mont-Blanc et la chaîne des Alpes, et partager des moments de joie, mais aussi gagner en autonomie.

Le para-volley en compétition

TLM – Nord-Pas-de-Calais



Déjà précurseur dans le volley assis, destiné aux personnes en situation de handicap qui le pratiquent à même le sol, avec un filet abaissé, le Tourcoing Volley-Ball Lille Métropole (TLM) a créé en 2021 une section de volley en fauteuil roulant. Une nouvelle discipline soutenue par l'ADPS qui a permis au club de se déplacer et de participer au Challenge France.

de l'ADPS

Échos Santé vous fait découvrir quelques-unes des actions menées par les bénévoles de l'ADPS à travers la France.

Des journées « bien-être » à l'hôpital de Saint-Dizier

Re-Med-3 – Champagne-Ardenne



L'association Re-Med-3 propose des ateliers de sophrologie, de reiki (une discipline consistant à rééquilibrer les énergies) ou de cuisine aux patients de l'Unité d'éducation thérapeutique (Utep) du Centre hospitalier Geneviève de Gaulle Anthonioz de Saint-Dizier, lors de journées thérapeutiques.

L'ADPS a apporté une aide financière à l'association – composée de deux infirmières, deux diététiciennes et une assistante sociale – pour la mise en place de ces ateliers.

Des chevaux qui font du bien

IME de Guerchy – Bourgogne-Franche-Comté



La médiation par le cheval ! C'est la bonne idée développée par l'Institut Médico-Éducatif (IME) de Guerchy, près d'Auxerre. En prenant soin quotidiennement de deux juments, ses résidents, des jeunes en situation de handicap, gagnent en confiance et en estime de soi, tout en s'épanouissant et en créant du lien social. Une belle expérience aux yeux de l'ADPS, qui a remis un don à l'IME pour lui permettre d'acquérir du matériel (surfaix et tapis de monte à cru adaptés, barres de sol, etc.).

Le paracyclisme sur la ligne d'arrivée

La Poupoule – Languedoc-Roussillon



Organisée par le Comité Handisport de l'Aude, la "Poupoule" était l'une des manches de la Coupe de France de paracyclisme Cofidis et du Championnat régional Occitanie de paracyclisme. L'ADPS a soutenu cette première édition, qui s'est déroulée les 14 et 15 mai dernier sur les routes de Rieux-Minervois. Au programme : une course en ligne en tandem/solo, handbike ou tri-cycle, et une course contre la montre en deux ou en trois roues. Lesquelles ont donné lieu à de bien belles performances !

Le bénévolat, pourquoi pas vous ?

Les bénévoles de l'ADPS ont tous un point commun : l'envie de s'engager. Si, comme eux, vous souhaitez donner un peu de votre temps pour contribuer à des actions sociales et solidaires ou à des actions de prévention santé, rejoignez l'ADPS et profitez de sa dynamique de groupe. Vous pourrez soutenir les projets sociaux de nombreuses associations locales et participer à la vie de l'ADPS.

Contactez la délégation ADPS de votre région ou envoyez un e-mail à adps@allianz.fr



RETROUVEZ TOUTE
L'ACTUALITÉ
DE L'ADPS
SUR NOTRE SITE:
WWW.ADPS-SANTE.FR



Les papillomavirus

Transmissibles par voie sexuelle ou par simple contact cutané, les papillomavirus humains (HPV) se guérissent dans la majorité des cas, mais il arrive qu'ils évoluent en cancer. Face aux plus virulents d'entre eux, des vaccins existent.



Des virus très contagieux

Les papillomavirus humains (HPV) sont des virus qui se transmettent lors de rapports sexuels ou par simple contact cutané. Bien qu'indispensable pour se protéger des infections sexuellement transmissibles, le port d'un préservatif ne réduit donc que partiellement le risque de transmission des HPV. Conséquence : les HPV sont très contagieux. Selon les estimations, près de 80 % des hommes et des femmes en rencontreront au moins une fois dans leur vie.

Une guérison dans 90 % des cas

Fort heureusement, les quelque 200 HPV répertoriés ne sont pas tous cancérigènes. La plupart du temps, ils passent inaperçus et se guérissent spontanément dans les deux ans, dans plus de 90 % des cas. Chez les

autres, l'infection à HPV persiste. Elle peut alors, au bout de quelques années, évoluer en lésions précancéreuses, voire en cancers de la bouche, de la gorge, du col de l'utérus, de la vulve, du vagin, de l'anus ou du pénis. Le plus fréquent est celui du col de l'utérus, avec 3 000 nouveaux cas chaque année.

Un vaccin pour les plus jeunes

Pour se protéger du cancer du col de l'utérus, mais aussi de ceux de la vulve, du vagin et de l'anus, ou encore des verrues génitales, un vaccin contre les HPV les plus à risque existe depuis 2007. Particulièrement efficace lorsqu'il est injecté avant les premiers rapports sexuels, il s'adresse aussi bien aux filles qu'aux garçons, âgés de 11 à 14 ans (jusqu'à 19 ans en rattrapage vaccinal).

Le dépistage du cancer du col de l'utérus

Comme pour le cancer du sein et le cancer colorectal, un dépistage du cancer du col de l'utérus est organisé par les pouvoirs publics. Il vise les femmes de 25 à 65 ans, vaccinées ou non, qui ne se font pas dépister d'elles-mêmes à intervalles réguliers.

Un courrier les invite alors à se rendre chez leur gynécologue, un médecin généraliste ou une sage-femme, pour un frottis cervico-utérin suivi d'une surveillance à la recherche du HPV au niveau du col de l'utérus. Cet examen est remboursé à 100 % par l'Assurance maladie. ■

POUR EN SAVOIR PLUS :
WWW.LIGUE-CANCER.NET



Parole d'expert



Docteur Emmanuel Ricard

Délégué à la prévention et à la promotion des dépistages à la Ligue nationale contre le cancer

Faut-il se faire vacciner ?

« En 2020, la couverture vaccinale contre les HPV était de 33 % pour le schéma complet (toutes les doses) chez les adolescentes de 16 ans, contre 28 % en 2019. Nous sommes donc encore loin de l'objectif de 60 %. Chez les garçons, nous ne disposons pas encore de chiffres dans la mesure où la vaccination n'est recommandée et ouverte au remboursement que depuis 2021, mais on pense que la couverture vaccinale ne dépasse pas 5 % actuellement. Or, cette vaccination est très importante. Elle empêche non seulement d'être infecté par les HPV les plus virulents mais aussi de les transmettre. La vaccination ne garantit cependant pas une protection à 100 %, notamment chez les personnes immunodéficientes, ni ne couvre l'ensemble des HPV. C'est pourquoi il est également important de se faire dépister régulièrement. »

Document non contractuel
Échos Santé est une publication de l'Association de Prévoyance Santé (ADPS). Association, à but non lucratif régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

Siège social : Tour Neptune – CC2242 – 20 place de Seine – La Défense – 92086 Paris La Défense Cedex. Représentant légal et directeur de la publication : M. Bruno Trillard.

Conception, réalisation : humancom. Photos: © iStock, DR Illustrations : Gabs, Les super héros. Imprimeur : BLG. Magazine imprimé sur du papier sans chlore. Dépôt légal : 3^e trimestre 2022.



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