

ÉCHOS SANTÉ

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

#76 hiver
2022 - 2023

Quand la
SANTÉ
vient en jouant

Alzheimer,
du nouveau !



P.6

Savoir décrypter
l'étiquetage
alimentaire

P.8

Sommaire

P.3 Agir

L'actualité de l'Association

P.4-5 Votre santé

Troubles du neurodéveloppement : comment les repérer ?

P.6 Info santé

Alzheimer, du nouveau !

P.7 Mieux vivre

Jouer, c'est bon pour la santé

P.8-9 Comprendre

- Savoir décrypter l'étiquetage alimentaire
- Nitrates et nitrites, ce qu'il faut savoir

P.10-11 Solidarité

Le tour de France des actions de l'ADPS

P.12 Fiche santé

Crise cardiaque et AVC



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, recevez le magazine *Échos Santé*.

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

Tous les délégués de l'ADPS se joignent à moi pour vous souhaiter une excellente année 2023 et une bonne santé !

Et nous allons tout faire pour vous y aider, notamment en vous apportant des informations pratiques et en vous délivrant des messages de prévention.

Les articles de ce nouvel *Échos Santé* sur les étiquettes alimentaires ou sur les effets des nitrites, nitrates et autres phosphates en sont des exemples.

En 2023, nous poursuivrons nos actions de prévention, avec "Mars Bleu", mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal. Nous continuerons à accompagner les associations locales porteuses de projets en lien avec la santé, le bien-être ou la solidarité, à l'image de celles que nous vous présentons dans ce numéro.

Du 9 au 11 juin prochain, nous serons à nouveau présents à l'Euro NordicWalkin'Vercors, le rassemblement européen de la marche nordique.

Enfin, l'ADPS soutiendra la recherche médicale. En 2022, l'ADPS a financé des travaux de recherche en lien avec la maladie d'Alzheimer.

À cette occasion, *Échos Santé* fait le point sur les dernières découvertes.

Bonne lecture !



Bruno Trillard

Président de l'ADPS



Lire l'article page 7

MARS BLEU
L'ADPS repart
 en campagne contre le



En mars prochain, l'ADPS se mobilisera partout en France pour conduire des actions de prévention contre le cancer colorectal.

L'objectif est de sensibiliser le public à l'importance du dépistage de ce cancer qui touche chaque année, en France, plus de 43 000 personnes. Et de rappeler que, détecté tôt, il se guérit dans 9 cas sur 10 ! Quelles seront ces actions de prévention ? Organisation de conférences, rencontres sportives, distribution de sacs relayant des messages de prévention dans les pharmacies, les boulangeries et les marchés, remises de dons aux Comités départementaux de la Ligue contre le cancer, prises de parole dans les médias... ■



Plus d'informations sur adps-sante.fr



Une hospitalisation sereine avec
Allianz Assistance

Pendant ou après une hospitalisation, Allianz Assistance vous donne accès à de nombreux services destinés à vous faciliter la vie.

Parmi eux figure la possibilité de faire venir chez vous une aide ménagère, pour du repassage, du ménage, préparer des repas, etc. Le transport d'un proche pour se rendre à votre domicile peut également être pris en charge.

Pour bénéficier de ces services, et de plein d'autres en fonction de votre contrat santé, il vous suffit d'appeler Allianz Assistance et d'indiquer le numéro de protocole d'assistance (toutes ces informations se trouvent dans votre contrat santé). ■



Demandez le programme

L'ADPS vous partage le programme des conférences qu'elle a choisies pour ses adhérents, au 1^{er} semestre 2023.

Au programme : Dry January (janvier), Notre cerveau : bon ou mauvais conducteur ? (février), Mars Bleu et l'intestin, notre 2^e cerveau (mars), Surpoids et obésité (avril), Cyberdépendance (mai), Prévention et dépistage des cancers de la peau (juin).

En tant qu'adhérent ADPS, vous pouvez y assister gratuitement depuis votre ordinateur, tablette ou smartphone, avec votre code partenaire : ADPS. Et les revoir en "replay" autant de fois que vous le voulez ! ■



Plus d'informations sur happyvisio.com

Des formations pour prendre soin de son bébé



En tant que jeune parent, votre préoccupation première est la santé et la sécurité de votre bébé ! Pour vous aider à prendre soin de lui, l'ADPS vous offre un an d'abonnement à trois modules de Salvum, l'application web et mobile dédiée à l'apprentissage des gestes qui sauvent : "Salvum Bébé Prévention" pour des conseils permettant d'éviter les accidents les plus fréquents, "Salvum Bébé Bobologie" pour savoir quoi faire en cas de petits bobos et "Salvum Bébé Urgence" pour maîtriser les gestes qui sauvent.

Les parents assurés santé individuelle Allianz ayant affilié leur nouveau-né sur leur contrat se verront indiquer la démarche à suivre dans le cofret naissance qui leur est offert par l'ADPS. ■

Pour toute question, contactez l'ADPS : adps@allianz.fr

Quel est le point commun entre un TSA, un TDAH, un TDC ou encore un TDI ? Tous ces acronymes désignent un trouble du neuro-développement (TND), caractérisé par un défaut de développement chez l'enfant d'une ou de plusieurs compétences cognitives. Il importe de les reconnaître, car plus ils sont pris en charge tôt, plus les améliorations sont sensibles. Décryptage en forme d'abécédaire.



Troubles du neurodéveloppement (TND) : comment les repérer ?

A comme... Autisme

Les différentes formes d'autisme sont regroupées sous l'expression **Troubles du Spectre de l'Autisme (TSA)**. Identifiables avant 3 ans, ils se caractérisent par des difficultés dans la communication (orale ou visuelle) ou dans les interactions sociales (émotions différentes de celles des autres enfants, par exemple). Ils peuvent également se manifester par la répétition de gestes stéréotypés et la mise en place de routines comportementales.

D comme... Dys

Il existe plusieurs troubles en "dys", spécifiques au langage et aux apprentissages. Le plus connu est probablement la **dyslexie**, qui désigne des troubles du langage écrit. La lecture est lente, hésitante, émaillée d'erreurs, et réclame un effort soutenu. La reconnaissance des mots est affectée, entraînant généralement une **dysorthographe**, la difficulté d'acquisition de l'orthographe. Les troubles du langage oral, quant à eux, sont rassemblés sous le terme de **dysphasie**. En règle générale, les enfants qui en sont atteints parlent tardivement et s'expriment mal.

Ils peinent à trouver les mots justes, leur discours est confus et comporte des erreurs de syntaxe.

À l'école, ils ont du mal à comprendre les consignes, à réciter une poésie ou à raconter une histoire.

La cognition mathématique, autrement dit la capacité à comprendre et utiliser les nombres, peut aussi être affectée. On parle alors de **dyscalculie**. Les enfants ont des difficultés à compter, calculer mentalement, apprendre les tables de multiplication, mémoriser des faits numériques et appréhender une durée, une distance ou une quantité.

T comme...

Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Il se caractérise de trois manières. Tout d'abord, par un déficit de l'attention, soit l'incapacité à maintenir son attention ou à terminer une tâche, associée à des oublis fréquents et à l'évitement d'activités exigeant de la concentration.

Ensuite, par une hyperactivité motrice (agitation incessante, incapacité à rester en place).

LE SAVIEZ-VOUS ?

5 % de la population concernée

- 1 personne sur 10 est porteuse de TDN.
- 1 % de la population est concernée par un TSA.
- 5 % des enfants et adolescents et 2,5 % des adultes sont concernés par un TDAH.
- 5 à 17 % des enfants en âge d'être scolarisés sont dyslexiques et 1 % souffrent de déficience intellectuelle.
- Jusqu'à 6 % de la population rencontre un trouble de développement de la coordination.



Source : ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

Enfin, par de l'impulsivité (difficulté à attendre, besoin d'agir ou tendance à interrompre les activités des autres).

Troubles de développement de la coordination (TDC)

En cas de troubles du geste et/ou des fonctions visuo-spatiales, il est question de troubles de développement de la coordination, anciennement appelés **dyspraxie**. L'écriture, la conduite automobile, le vélo sont autant de praxies, c'est-à-dire des gestes devenus automatiques au terme d'un apprentissage. Lorsqu'ils s'automatisent mal ou pas du tout, il y a dyspraxie.

Ces troubles se manifestent par des retards psychomoteurs chez l'enfant. S'habiller, utiliser des couverts, lacer ses chaussures prennent beaucoup plus de temps. Écrire, dessiner, se servir d'une règle est compliqué, tout comme la consultation de documents avec des informations spatiales (tableaux, graphiques, cartes, plans...). Se repérer dans l'espace peut poser des problèmes, notamment dans des lieux peu familiers.

Enfin, faire deux choses à la fois, comme écouter quelqu'un tout en prenant des notes, est très difficile, voire impossible.

Conséquence fréquente d'un TDC, la **dysgraphie** affecte l'écriture, qui reste au stade du graphisme. L'écriture est irrégulière, les espaces entre les lettres sont anarchiques et les mots se superposent.

Troubles du développement intellectuel (TDI)

Ils sont caractérisés notamment par un déficit des compétences intellectuelles (raisonnement, résolution de problèmes, apprentissages, planification, abstraction, jugement...). Et par des capacités d'adaptation limitées. ■

**PLUS D'INFORMATIONS
SUR LA PRISE EN
CHARGE DES TDN:
WWW.AMELI.FR**



La recette gourmande



Le noisetier

Une recette créée par Marine, une jeune autiste de 17 ans. Elle est tirée du livre *Je cuisine un jour bleu*, un ouvrage culinaire né de la rencontre entre une personne autiste, Josef Schovanec, et un gastronome, Claude Carat.



Préparation : 15 minutes
Cuisson : 50 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

- 125 g de noisettes (ou noix) hachées
- 20 cl de crème de soja ou de crème épaisse
- 150 g de cassonade
- 100 g de farine de riz
- 60 g de farine de châtaigne
- 1 cuillère à soupe de poudre à lever (sans gluten)
- 1 œuf

Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C.
2. Fouetter les noisettes hachées avec la crème.
3. Ajouter la cassonade, la farine de riz, la farine de châtaigne et la poudre à lever.
4. Ajouter un œuf et mélanger le tout jusqu'à ce que la préparation soit homogène ou veloutée.
5. Verser la préparation dans un moule à cake graissé.
6. Enfourner pendant 50 minutes.

Ce cake se conserve filmé pendant quelques jours au réfrigérateur.



40 recettes proposées par des autistes et leurs proches.
Édition Terre vivante



Synonyme de perte de mémoire et de difficultés à réaliser des gestes et des actes de la vie courante, la maladie d'Alzheimer fait peur. Malgré tout, des avancées existent. Échos Santé fait le point.



Alzheimer, du nouveau !

C'est une annonce qui fait naître un immense espoir. En septembre 2022, le laboratoire pharmaceutique japonais Eisai et l'américain Biogen ont publié les résultats d'un essai clinique en phase 3 portant sur un nouveau médicament, le Lecanemab. Administré à des malades d'Alzheimer à un stade précoce, ce traitement aurait permis de ralentir de 27 % leur déclin cognitif, tout en enregistrant une bonne tolérance. Depuis, Eisai et Biogen ont déposé une demande d'autorisation de mise sur le marché américain, dont la décision est attendue pour mars 2023.

Une étape importante

Si le Lecanemab ne concerne que les patients en début de maladie et ne fait que freiner Alzheimer, il marque une avancée indéniable dans la recherche sur cette maladie, qui toucherait aujourd'hui 1,2 million de personnes en France selon Santé Publique France, et se caractérise par des troubles de la mémoire et des fonctions exécutives. En ciblant les plaques amyloïdes, le Lecanemab semble également confirmer l'hypothèse selon laquelle Alzheimer résulte d'une accumulation de cette protéine autour des neurones, conduisant à une dégénérescence dite "neurofibrillaire". Autrement dit, à la mort des cellules nerveuses.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Une étude pour comprendre les bienfaits du ping-pong

Outre l'approche médicamenteuse, la prise en charge des patients atteints d'Alzheimer repose sur des activités faisant appel à la mémoire et aux liens sociaux.

Parmi elles, le ping-pong semble être particulièrement bénéfique. Ses bienfaits seraient autant physiques (motricité, équilibre, coordination) que psychologiques (estime de soi, motivation), sociaux et cognitifs (concentration, perception visuelle de l'espace).

Pour confirmer tous ces avantages et en comprendre les mécanismes, une étude sera menée en 2023 sur 200 patients à l'initiative de l'association France Alzheimer. Résultats attendus en 2024.

Un arsenal médicamenteux

Le Lecanemab rejoindrait l'arsenal existant, composé de quatre médicaments. Trois d'entre eux ont pour effet d'augmenter la communication entre les neurones, tandis que le quatrième bloque une molécule qui les endommage. Ces médicaments apportent « *un bénéfice social et individuel bien réel* », estime l'Inserm, qui avance plusieurs études en ce sens.

On l'aura compris, la recherche n'en a pas terminé avec la maladie d'Alzheimer. Elle ne cesse d'ailleurs de progresser. Que ce soit pour la comprendre (un consortium international emmené par des chercheurs français vient, par exemple, d'identifier deux nouveaux gènes, dont certaines mutations rares augmentent fortement le risque de développer la maladie), la détecter (de nouveaux examens d'imagerie cérébrale permettent aujourd'hui de voir les plaques amyloïdes et les dégénérescences neurofibrillaires) ou lui trouver un traitement (des essais d'immunothérapie ou sur des anticorps anti-amyloïde sont actuellement menés). Le Lecanemab en est l'un des exemples les plus porteurs d'espoir... ■

Jouer, c'est bon pour la santé

En plus de cultiver les liens sociaux et familiaux, les jeux de société sont bénéfiques pour le développement des plus jeunes et l'équilibre des plus âgés. *Échos Santé* vous explique pourquoi.



Resserrer les liens

Dans de nombreuses familles ou bandes d'amis, c'est un rituel quasi sacré. Que ce soit pendant les vacances ou les temps libres, tout le monde se retrouve autour d'une partie de jeu de société.

Au programme : sourires et éclats de rire. Les liens sociaux et familiaux s'en trouvent resserrés, mais pas seulement. Car, au-delà de leur utilité sociale, les jeux de société sont également bons pour notre santé et notre bien-être.

Des vertus pédagogiques

Les enfants en sont, bien évidemment, les premiers bénéficiaires. En jouant, ils aiguissent leur concentration et développent leur sens de l'observation.

Pendant une partie, les enfants font aussi appel à leur mémoire, leur imagination et leur esprit logique : il leur faut anticiper les coups, définir des stratégies, planifier... Ils exercent, par ailleurs, leur motricité fine en manipulant les pièces.

Du point de vue des interactions sociales, les jeux les forcent à prendre la parole et à respecter les autres joueurs. Ils apprennent ainsi à gérer leurs émotions et à relativiser l'échec, mais aussi à appliquer des règles et à attendre leur tour, ce qui leur sera utile tout au long de leur vie.

Entretenir sa mémoire

Les adultes, et tout particulièrement nos aînés, trouvent eux aussi dans les jeux un moyen de se maintenir en bonne santé. Et pour cause, jouer aux cartes ou à un jeu de plateau leur permet, en premier lieu, de se vider la tête et de se détendre. En un mot, de déstresser ! Sans parler du rire qui peut déclencher certaines parties déchaînées, et dont l'effet antalgique, grâce à la libération d'endorphines (les hormones du bonheur), est connu.

Jouer, c'est aussi bon pour la mémoire. En effet, le cerveau est comme un muscle qu'il est important de stimuler afin de prévenir les troubles cognitifs. Pour cela, certains jeux de société sont tout indiqués, comme ceux basés sur la mémorisation ou faisant appel aux connaissances. Citons également les indémodables jeux de cartes, échecs, dames, dominos et autres puzzles.

Il en existe beaucoup d'autres, comme en attestent les chiffres du marché des jeux de société. Avec pas moins de 30 millions de boîtes vendues dans l'Hexagone en 2021, ce marché ne s'est d'ailleurs jamais aussi bien porté, que ce soit auprès des jeunes ou des adultes !

Bref, en matière de jeux de société, il y a du choix ! Il ne vous reste plus qu'à vous réunir avec vos proches pour faire une bonne partie. Vous n'en retirerez que des avantages pour votre équilibre. ■

Témoignage



Miguel Coimbra
illustrateur
de jeux de société

Dans un jeu de société, c'est la mécanique – ses règles, son fonctionnement – qui compte. C'est elle qui fait qu'une partie est sympa à jouer entre amis ou en famille.

Mais l'identité visuelle a également son importance. Elle fait d'ailleurs partie intégrante de la mécanique de certains jeux. Moi-même, en tant qu'illustrateur de jeux, il m'arrive de donner mon avis sur le dispositif d'un jeu auprès de l'éditeur et de l'auteur.

Actuellement, je travaille sur une nouvelle version de *Cyclades*, un jeu sur la mythologie grecque que j'avais illustré au moment de sa création, il y a plus de dix ans.

La mécanique et les personnages restent les mêmes, à moi de me réinventer. C'est très intéressant !

RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE
L'INTERVIEW SUR [ADPS-SANTE.FR](https://adps-sante.fr)



Décrypter l'étiquetage alimentaire

Les étiquettes des produits alimentaires contiennent de nombreuses informations qui peuvent sembler complexes à décoder. Voici tout ce qu'il faut savoir pour mieux les comprendre et faire les bons choix.

LES INGRÉDIENTS

La liste est obligatoire.

Les ingrédients du produit sont indiqués par **ordre décroissant** de poids ou de volume. La présence d'**OGM** (organismes génétiquement modifiés) dans l'un des ingrédients doit être obligatoirement mentionnée.

Les allergènes présents dans les ingrédients sont mis en évidence (par exemple gras ou italique).

LES ADDITIFS

Certains produits contiennent des additifs alimentaires mentionnés soit pour leur nom, soit par un code E suivi de 3 ou 4 chiffres. Il existe au total **329 additifs** : antioxydants, colorants, émulsifiants, stabilisateurs, agents gélifiants, conservateurs, édulcorants...

Pour bien les identifier, **E** suivi du chiffre :

- 1** indique un colorant artificiel ;
- 2** indique un conservateur ;
- 3** indique un antioxydant ;
- 4** indique un épaississant ou un stabilisant ;
- 5** indique un correcteur/régulateur ;
- 6** indique un exhausteur de goût ;
- 9** indique un édulcorant artificiel, un gaz de propulsion.

LES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Elles permettent de connaître la valeur énergétique et la composition en nutriments (matières grasses, glucides, protéines et sel) d'un aliment, pour 100 g ou 100 ml ou par portion de produit. Les besoins sont calculés pour un adulte moyen : les portions doivent être adaptées en fonction du sexe, de l'âge et de l'activité physique.

Pour en savoir plus



LA MARQUE D'IDENTIFICATION

Elle indique que l'établissement ayant fabriqué le produit est agréé par les services vétérinaires départementaux pour la transformation de denrées d'origine animale, conformément aux règles d'hygiène communautaires.

Numéro du département d'origine : **FR** (Pays d'origine)
 Numéro attribué à l'établissement : **44-156-03** (Numéro attribué à l'établissement)
 Numéro de la commune : **CE** (Sigle indiquant qu'il s'agit d'un pays de l'Union européenne)



LE NUTRI-SCORE



Logo non obligatoire mis en place par les autorités de santé qui renseigne sur la qualité nutritionnelle du produit à l'aide d'une lettre allant de A (produits plus favorables sur le plan nutritionnel) à E (produits moins favorables sur le plan nutritionnel).

Comprendre les codes d'un œuf

0FR LNV 02
DCR 25/01 B10

Pays d'élevage : **0**
 N° bâtiment : **FR LNV 02**
 Mode d'élevage : **FR**
 Code éleveur : **02**

Code **0** pour les œufs de poules bio
 Code **1** pour des poules élevées en plein air
 Code **2** pour les poules élevées au sol ou en volière mais enfermées
 Code **3** pour les poules élevées en cage



Présents naturellement ou sous la forme d'additifs dans notre alimentation, les nitrates et les nitrites sont aujourd'hui pointés du doigt. Pourquoi ? Le tour du sujet en cinq questions !

Nitrates et nitrites, ce qu'il faut savoir

Qu'appelle-t-on nitrates et nitrites ?

Il s'agit de composants chimiques issus de l'azote. Présents dans les sols, ils sont essentiels au développement des végétaux. Conséquence : ils se retrouvent naturellement dans notre alimentation (principalement dans les légumes feuilles, tels que les épinards et les salades). Nitrates et nitrites sont aussi ajoutés volontairement dans certains aliments, comme les produits de charcuterie et certains fromages, sous la forme d'additifs alimentaires (E249, E250, E251, E252).

Pourquoi les utilise-t-on comme additifs alimentaires ?

L'ajout de ces composants dans les produits carnés transformés et certains fromages s'explique, en grande partie, par leurs propriétés antimicrobiennes. Ils ont pour effet d'empêcher le développement des bactéries responsables du botulisme et de la salmonellose. Autre intérêt : ils permettent d'allonger la durée de conservation des aliments. Enfin, les nitrites ont des conséquences esthétiques, puisqu'on leur doit la couleur rosée des jambons, alors qu'ils sont naturellement gris.

Existe-t-il un lien entre cancer et additifs nitrés ?

En juillet 2022, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a établi un lien entre la présence de nitrites et de nitrates dans la charcuterie et le risque de développer un cancer colorectal. Elle s'appuie pour cela sur l'analyse des publications scientifiques parues sur le sujet depuis 2017. Bien qu'il ne soit pas possible de l'affirmer, d'autres cancers (pancréas, estomac, œsophage, sein, vessie, prostate) pourraient également être concernés, estime l'agence.

Comment l'expliquer ?

L'explication du lien entre la consommation de produits carnés traités et le risque de cancer colorectal tient au fait que les nitrates et les nitrites engendrent des composés nitrosés, dont certains sont cancérogènes.

Quelles sont les recommandations ?

À la suite du rapport de l'Anses, le gouvernement a annoncé un plan d'action visant « la réduction ou la suppression de l'utilisation des additifs nitrés dans tous les produits alimentaires où cela est possible sans impact sanitaire ».

En attendant sa publication, l'Anses rappelle aux consommateurs de limiter leur consommation de charcuterie à 150 grammes par semaine et d'adopter une alimentation variée et équilibrée. ■



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les additifs phosphatés peuvent aussi avoir des conséquences sur la santé

Dans la charcuterie, aux côtés des additifs nitrés, on trouve également des additifs phosphatés. Or, si les phosphates (la source naturelle du phosphore) sont essentiels à notre organisme et présents dans de nombreux aliments, ils peuvent, s'ils sont consommés avec excès, perturber l'absorption des autres minéraux, entraîner des risques de calcification rénale et des troubles cardiaques. L'Agence européenne de sécurité des aliments (Efsa) met donc en garde contre une exposition qui dépasserait les niveaux recommandés, notamment chez les plus jeunes.

Le tour de France des actions

Pour une rééducation parfaite

Rebon'dir – Alsace



Poursuivre la rééducation des patients atteints de pathologies cardiaques, vasculaires et respiratoires, malgré la fin de leur prise en charge par la Sécurité sociale, telle est l'ambition de l'association Rebon'dir, animée par des soignants de l'hôpital Albert-Schweitzer, à Colmar, en partenariat avec Alsace-Cardio, une association de familles et de malades opérés du cœur. D'une grande efficacité, leur programme de trois mois, à raison d'une séance par semaine, bénéficie du soutien de l'ADPS.

Une journée au profit de la recherche

ASAP For Children – Bretagne



Sollicitées par l'association Artistes Sportifs de Cœur, l'ADPS Bretagne et l'ADPS Pays de la Loire ont participé à une journée organisée au profit d'ASAP For Children, une association dédiée à la recherche sur deux maladies dégénératives rares, la maladie de Farber et SMA-PME. Au programme : match de foot et spectacle ! En plus de remettre un don à ASAP For Children, les deux régions de l'ADPS ont pu y faire de la prévention, en proposant des séances de diététique et de réflexologie.

Cancer : la prévention à tout âge

Compagnie Bleu 202 – Basse-Normandie



Il n'y a pas d'âge pour être sensibilisé aux cancers du sein, du côlon et du col de l'utérus ! L'ADPS est venue rappeler, aux côtés d'autres acteurs de la santé, l'importance du dépistage à des lycéens et lycéennes venus en nombre à une journée de prévention organisée à Mortagne-au-Perche, en septembre dernier. En apportant son soutien financier à la Compagnie Bleu 202, l'ADPS a également permis la tenue d'un spectacle-débat, baptisé "Rire pour prévenir".

Le rendez-vous de l'Handisport

Racing-Club Nantais – Pays de la Loire



Pour les athlètes handicapés, les Championnats de France Handisport d'Athlétisme Indoor représentent un rendez-vous à ne pas manquer ! À l'invitation du Racing-Club Nantais (RCN), organisateur de l'événement avec la Fédération Française Handisport, l'ADPS a assisté aux compétitions, qui avaient lieu à Nantes. L'occasion de remettre au RCN un don destiné à l'achat d'un tricycle de compétition. Et de soutenir les 130 athlètes venus se mesurer dans toutes les disciplines.

de l'ADPS

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

Favoriser l'épanouissement

La Vague Bleue – Poitou-Charentes



Jardinage, menuiserie, ateliers créatifs, peinture, travaux manuels... Voilà quelques-unes des activités proposées aux résidents du Centre départemental d'accueil de l'île de Ré (CDAIR). Tous présentent un trouble mental ou psychique (trisomie, autisme). Pour les encadrer, le CDAIR s'appuie sur des professionnels du secteur médico-social, mais aussi sur les membres de la Vague Bleue, une association dont l'objectif est de créer du lien et qui est soutenue par l'ADPS depuis de nombreuses années.

Un sport à découvrir

Cardiogal Handisport – Nord-Pas-de-Calais



Connaissez-vous le Cardiogal ? Mélange de basket et de handball, cette jeune discipline se joue en équipes avec un ballon en mousse. Adaptée aux personnes handicapées, qui peuvent y jouer en fauteuil roulant, elle est pratiquée par l'association Cardiogal Handisport du Boulonnais "Les Centaures". Convaincue de l'intérêt de ce sport, l'ADPS l'a soutenue dans l'acquisition d'un kit pédagogique sur le Cardiogal, ainsi que la Ligue française de Cardiogal pour l'achat d'un fauteuil multisport.

Le don d'organes, c'est la vie

Un jour la Vie – PACA



Chaque année, le don d'organes permet de sauver des milliers de vies ! C'est pourquoi l'ADPS a décidé de soutenir l'Ekiden Trail "Les Relais de l'Espoir", organisé par l'association "Un jour la Vie". L'objectif de cet événement sportif qui se déroule dans le parc des Espillères, à Aubagne ? Sensibiliser aux enjeux du don d'organes, en mettant notamment en lumière toute la chaîne de la greffe. En France, chacun est considéré donneur, sauf s'il en a exprimé le refus de son vivant.

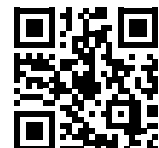
Le bénévolat, pourquoi pas vous ?

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



Crise cardiaque et AVC

L'infarctus du myocarde (ou crise cardiaque) et l'accident vasculaire cérébral (AVC) sont tous les deux causés par une artère obstruée, qui prive d'oxygène le cœur pour le premier, et le cerveau pour le second. Dans les deux cas, il faut agir extrêmement vite.



Les reconnaître

La **crise cardiaque** se manifeste par une douleur aiguë et persistante dans la poitrine, irradiant le bras gauche, le dos et la mâchoire. Il peut également donner lieu à un malaise, des nausées ou des vertiges. Mais il arrive aussi – dans 25 % des cas – qu'il n'y ait aucun signe typique.

S'agissant de l'**AVC**, les signes les plus fréquents sont une déformation de la bouche (le sourire n'est pas symétrique, par exemple), une faiblesse d'un côté du corps au bras ou à la jambe (le bras ne peut plus être maintenu en hauteur) et des troubles de la parole (difficultés à parler ou à comprendre). Peuvent également survenir

des troubles de l'équilibre, un mal de tête intense ou encore une baisse de la vision.

Les bons réflexes

Il faut **appeler immédiatement le 15 (Samu) ou le 112 (numéro d'urgence européen)**.

En cas d'AVC, il faut allonger la victime avec un oreiller sous la tête, noter l'heure des symptômes et réunir toute information utile (ordonnances, résultats de prise de sang). Surtout, ne pas lui donner à boire ou à manger, afin d'éviter les problèmes de déglutition, ni même des médicaments.

En cas de crise cardiaque, il est recommandé d'aérer la pièce, d'allonger

la victime dans une position libérant les voies aériennes et de surélever les jambes pour améliorer la tension artérielle. Si la victime est seule, elle doit appeler un proche susceptible de pratiquer les gestes de premiers secours en cas d'arrêt cardiaque.

Se former aux premiers secours

Ouverte à tous, la formation Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1) permet de maîtriser les bons gestes en cas d'arrêt cardiaque, de brûlure, d'hémorragie externe, de malaise, etc. On y apprend notamment l'utilisation du défibrillateur automatisé externe (DAE) et le bouche-à-bouche. ■



Parole d'expert



**Docteur
Déborah Jaeger**

médecin urgentiste
au CHRU de Nancy

Face à un arrêt cardiaque, comment éviter le pire ?

« L'arrêt cardiaque est dû principalement à un infarctus du myocarde. Mais d'autres causes peuvent en être à l'origine, comme un accident entraînant une grosse perte de sang, la prise de drogue, etc. Quand le cœur s'arrête, très rapidement, le cerveau n'est plus perfusé. Et ses cellules meurent. On estime qu'une minute de cerveau non perfusé équivaut à 10 % de cerveau atteint. Il faut donc agir très vite. Les témoins doivent tout d'abord reconnaître l'arrêt cardiaque – on y est confronté quand la victime est inconsciente et ne respire pas ou de façon anormale, très lentement, en faisant beaucoup de bruit. Il leur faut alors appeler le 15, faire un massage cardiaque et utiliser, si possible, un défibrillateur, en attendant les secours. On ne le répètera jamais assez : la formation aux gestes de premiers secours est essentielle, elle peut sauver des vies ! »

L'ADPS soutient les travaux
du Dr Deborah Jaeger.

**RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE
L'INTERVIEW SUR ADPS-SANTE.FR**



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 et réalisation : humancom. Photos : © iStock, DR. Illustrations : Gabs, Les Superhéros. Imprimeur : BLG. Magazine imprimé sur du papier sans chlore. Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2023.



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