

Les BIENFAITS du RIRE

P.12



Quand la
technologie ouvre
de nouveaux
horizons



P.7

Huile d'olive :
de l'or vert
en barre

P.4

Sommaire

P.3 Agir

L'actualité de l'Association

P.4 Votre santé

Huile d'olive : de l'or vert en barre

P.5-6 Prévention

- Euro NordicWalkin'Vercors 2023
- Aider à libérer la parole

P.7 Mieux vivre

Handicap : quand la technologie ouvre de nouveaux horizons

P.8 Tout comprendre

Comment prendre soin de votre cœur

P.9 Rencontre

Cancer colorectal : témoignage de Sébastien Lepetit, Sous-Préfet de Cognac

P.10-11 Solidarité

Tour d'horizon des projets soutenus par l'ADPS

P.12 Fiche santé

Les bienfaits du rire



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

L'été est déjà bien entamé et vous êtes nombreux à profiter de vos vacances. C'est une période de l'année propice pour se consacrer à la lecture et nourrir sa curiosité. Ce nouveau numéro d'*Échos Santé* vous invite aux deux.

Vous y découvrirez, par exemple, les bienfaits de l'huile d'olive, dont les saveurs égaient nos assiettes tout autant que notre organisme, et les bienfaits du rire, dont les effets sur le cœur et le système immunitaire sont loin d'être anecdotiques.

Vous pourrez également y lire des témoignages forts, comme celui de Sébastien Lepetit, Sous-Préfet de Cognac atteint d'un cancer colorectal, qui appelle les gens à se faire dépister, ou encore celui de Matthieu Miegerville, musicien à qui l'on doit "Transformer le négatif en positif", un projet de prévention du mal-être chez les jeunes, soutenu par l'ADPS.

Enfin, avec ce numéro vous est joint votre avis de convocation à l'Assemblée générale de l'ADPS, qui se déroule à Strasbourg.

Comme chaque année, vous êtes invités à y participer. Et pour ceux d'entre vous qui ne pourraient se déplacer, l'ADPS innove, en mettant en place un système de vote électronique.

Bonne lecture !



Bruno Trillard

Président de l'ADPS



Lire l'article sur "Les bienfaits du rire", page 12



Coach sportif : le réflexe Siel Bleu

Si vous faites partie des 10 millions de Français atteints d'une affection de longue durée, pourquoi ne pas pratiquer une activité adaptée pour contribuer à améliorer votre santé et votre bien-être ?

Le dispositif de sport sur ordonnance proposé par l'association Siel Bleu est inclus dans votre complémentaire santé !

Imaginez un professionnel du sport qui se déplace gratuitement à votre domicile pour vous faire faire de l'activité physique! C'est la possibilité qui est désormais offerte aux adhérents de l'ADPS atteints d'une affection de longue durée (ALD) ayant une prescription médicale.

On le doit au partenariat noué entre l'assureur partenaire Allianz et l'association Siel Bleu, spécialisée dans la prévention santé.

Concrètement, l'un des 700 enseignants en activité physique adaptée (APA) de Siel Bleu vous accompagne durant cinq séances à votre domicile, au terme desquelles un kit de matériel sportif vous est remis pour pouvoir continuer à vous entraîner en toute autonomie. En tant que titulaire d'un contrat d'assurance santé, ce dispositif est sans surcoût. ■



Pour en profiter, il suffit de vous inscrire dans votre espace client sur Allianz.fr. Vous serez ensuite contacté par les services de Siel Bleu.



Conférences

A vos agendas !

Vous êtes nombreux à avoir déjà testé et adopté les conférences d'HappyVisio, le spécialiste de la prévention par la visio-conférence, auxquelles vous pouvez assister gratuitement en tant qu'adhérent ADPS, que ce soit en direct ou en replay.

L'ADPS vous propose pour les prochains mois :

Vendredi 25 août – 11 h
Pourquoi choisir l'alimentation méditerranéenne ?

Vendredi 15 septembre – 11 h
J'ai un handicap, mais vous ne le savez pas

Vendredi 6 octobre – 11 h
Activité physique, une alliée contre le cancer

Vendredi 20 octobre – 11 h
Comprendre, prévenir et dépister le cancer du sein

Vendredi 10 novembre – 11 h
Des difficultés dans le développement de votre enfant : simple décalage ou TND ?

Vendredi 15 décembre – 11 h
Communiquer au sein de la famille : un défi pour renforcer les liens intergénérationnels

Inscrivez-vous, vous n'en retirerez que du positif !



POUR EN SAVOIR PLUS

Rendez-vous sur le site happyvisio.com, cliquez sur "S'inscrire" et remplissez le formulaire, en indiquant le code partenaire : ADPS.

Huile d'olive : de l'or vert en barre

Utilisée en assaisonnement ou pour la cuisson, l'huile d'olive occupe une place de choix dans notre alimentation. Et c'est tant mieux, car ses bienfaits pour la santé sont nombreux !



C'est l'un des ingrédients stars du régime méditerranéen, dont les nutritionnistes ne cessent de vanter les vertus. Mais il est loin de se limiter à cela ! Consommée depuis l'Antiquité, l'huile d'olive est aujourd'hui en vedette dans nos assiettes, et ce en toutes saisons. Qu'il serve à l'assaisonnement des salades ou en cuisson, cet "or vert", comme certains l'appellent, est effectivement utilisé à toutes les sauces, envoyant ainsi des rayons de soleil dans nos plats, mais aussi de précieuses molécules dans notre organisme.

Le plein d'acides gras

Et pour cause, l'huile d'olive contient principalement des lipides, autrement dit des graisses, réparties entre des acides gras saturés, poly-insaturés (oméga-6 et 3) et mono-insaturés (oméga-9). À cela s'ajoutent des composés minoritaires, comme des

polyphénols, de la vitamine E et du bêta-carotène. Si la variété des oliviers, la qualité des sols, le climat et les conditions de stockage jouent sur la teneur de ces composantes, leurs avantages sur le plan de la santé n'en sont pas moins avérés.

Un aliment bon pour le cœur

La consommation d'huile d'olive est associée, tout d'abord, à une diminution du risque de maladie cardiaque. L'explication tient au fait qu'elle contribue à la réduction de la pression artérielle, ainsi qu'à une diminution du mauvais cholestérol (cholestérol-LDL) dans le sang. Des effets hautement bénéfiques, donc, que l'on doit à ses quantités importantes d'oméga-9.

Les polyphénols contenus dans l'huile d'olive sont, par ailleurs, de puissants antioxydants. Ils agissent, en cela, sur le vieillissement de nos

cellules, au même titre que la vitamine E, qui maintient l'élasticité de la peau. L'acide oléique, un acide gras mono-insaturé, jouerait quant à lui une fonction anti-inflammatoire.

Un pouvoir hydratant

Voilà pour les avantages de l'huile d'olive en tant qu'ingrédient clé dans nos différentes préparations culinaires. Mais il n'est pas nécessaire d'enfiler son tablier de cuisine pour pouvoir en profiter.

En l'appliquant directement sur une peau acnéique à l'aide d'un coton-tige, par exemple, l'huile d'olive a un pouvoir purifiant. De la même manière, ses acides gras essentiels la rendent tout indiquée pour apaiser les mains sèches et hydrater le corps ou les cheveux.

Entre satisfaction des papilles et bienfaits pour la santé, les vertus de l'huile d'olive n'ont pas fini de nous épater... ■

Témoignage



Frédéric Ratto
Délégué régional
ADPS PACA,
producteur d'huile
d'olive, Moulin et
Domaine Oliversion

« Tout comme le vin, une huile d'olive, c'est d'abord un terroir. Notre huile d'olive vierge extra bénéficie de l'AOP Provence. Elle est produite sur notre domaine familial de 10 hectares, à Cucuron, au pied du Luberon. Ici, le fruit s'imprègne des parfums du romarin, des fleurs de cerisier et de la lavande. Une bonne huile d'olive, c'est aussi un savoir-faire, rodé et affiné depuis la fin du XIX^e siècle ! Nous accompagnons nos oliviers de la floraison à la récolte, en novembre, quand l'olive aborde juste sa phase de maturité. Transformée par nos soins dans notre moulin, elle donnera des huiles riches en antioxydants et polyphénols, au goût fruité, intense, et aux notes poivrées en fin de bouche. Enfin, la majorité de nos oliviers produisent une huile certifiée bio, respectueuse de leur mère nourricière : la nature. »

POUR EN
SAVOIR PLUS





Rendez-vous incontournable des passionnés de marche nordique, l'Euro NordicWalkin'Vercors est aussi, pour l'ADPS, le lieu idéal pour faire de la prévention santé.

Euro NordicWalkin'Vercors, la prévention santé au sommet

Les 9, 10 et 11 juin dernier, plus de 3 200 marcheurs s'étaient donné rendez-vous à Méaudre, en Isère, pour la 11^e édition de l'Euro NordicWalkin'Vercors, le plus grand rassemblement européen de marche nordique. L'occasion pour l'ADPS, partenaire majeur de l'événement depuis plus de 10 ans, de faire de la prévention santé.

Sur son stand, des professionnels de santé ont ainsi pu donner de précieux conseils aux visiteurs dans le cadre de différents ateliers : santé visuelle et auditive, alimentation, entretien santé (*voir témoignage*), gestion du stress ou encore initiation aux gestes qui sauvent.

En tout, plus de 1 000 personnes en ont bénéficié, dont une centaine d'enfants du village de Méaudre, du CP au CM2. Un succès pour cette dernière édition dans le Vercors ! L'an prochain, l'événement aura lieu à Megève, dans les magnifiques paysages de Haute-Savoie. ■



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les 5 grands bienfaits de la marche nordique

- Elle développe toutes les qualités : endurance, force, souplesse, équilibre et coordination.
- Elle muscle le haut et le bas du corps.
- Elle favorise l'amincissement.
- Elle permet de mieux respirer.
- Elle fortifie les os et les articulations.

Témoignage



Alexandre Bourguignon et Amélie Maillard

Amélie Maillard

Déléguée ADPS Lorraine et infirmière en pratique avancée

« Sur le stand de l'ADPS, nous étions une infirmière et un infirmier en pratique avancée à proposer un entretien de santé, aux côtés d'autres professionnels venus faire de la prévention en matière d'alimentation et de troubles visuels et auditifs, ou de l'initiation aux gestes qui sauvent. D'une durée de 15 à 20 minutes en moyenne, ces entretiens nous ont permis de dépister des hypertensions et des diabètes, qui sont de gros facteurs de risques cardio-vasculaires, mais aussi

de repérer des schémas vaccinaux non à jour. Nous avons alors orienté les personnes concernées vers leur médecin généraliste. Pour les visiteurs, c'est une véritable opportunité que de pouvoir bénéficier, en un même lieu et gratuitement, des conseils d'autant d'experts. À ma connaissance, le stand de prévention santé proposé par l'ADPS sur l'Euro NordicWalkin'Vercors est le plus grand du genre sur ce type d'événements, en France. »

Aider à libérer la parole

L'ADPS soutient "Transformer le négatif en positif", une association qui travaille sur la prévention du mal-être et du suicide chez les jeunes. Entretien avec Matthieu Miegeville, musicien à l'origine de ce projet.



"Transformer le négatif en positif" à la salle Le Vip – Saint-Nazaire. L'association utilise la musique comme vecteur de communication.



©Maxime Delporte

Édouard Bertrand, musicien, et Matthieu Miegeville, fondateur de "Transformer le négatif en positif"

Les jeunes sont-ils plus en souffrance aujourd'hui que par le passé ?

Oui. Les raisons de leur mal-être sont nombreuses : harcèlement sur les réseaux sociaux, éco-anxiété, diktats de l'image, confinement lors de la crise sanitaire, guerre aux portes de l'Europe, inquiétudes quant à l'avenir... La jeunesse n'est plus la période d'insouciance qu'elle devrait être.

Comment est né votre projet ?

Nous l'avons initié en 2011 avec notre groupe MOPA. Beaucoup de gens nous ont fait des retours positifs sur cette écriture musicale, à la fois à fleur de peau, écorchée, et libératrice. Nous essayons de transformer les blessures en inspirations artistiques. De là, nous avons voulu pousser la démarche plus loin, dans la transmission de cette idée, dans la vie en général. Faire de nos échecs de possibles moteurs de notre existence. Et l'adolescence nous semblait l'âge le plus adéquat pour cette action socioculturelle.

Quelle est votre approche ?

Nous intervenons auprès des jeunes en coordination avec le personnel de santé des collèges et des lycées... Notre intervention dure deux heures : nous mêlons des histoires inspirantes, des échanges avec le public, et six chansons qui sont des illustrations émotionnelles de chaque thématique abordée. Nous avons souhaité asseoir notre action sur de réelles connaissances, c'est pourquoi j'ai suivi de multiples formations depuis 2014 sur le thème de la prévention de la crise suicidaire ou des sujets connexes, notamment celle dispensée par Jean-Philippe Raynaud, professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Nous sommes également soutenus par l'Agence Régionale de Santé Occitanie.

Comment réagissent les jeunes que vous rencontrez ?

Très positivement. Ils remplissent un questionnaire de manière anonyme à la suite de notre intervention et peuvent ainsi s'exprimer sans crainte. Les commentaires qui reviennent le plus souvent sont : « Merci à vous, on se sent compris et aidés », « On a pris conscience de plein de choses » ou « Ça nous redonne de l'espoir ». Nous contribuons à libérer la parole. C'est le préalable à toute démarche de mieux-être. En outre, cette base de données de près de 4 000 réponses permet aux spécialistes de mieux comprendre le mal-être de ces jeunes, d'en extraire des résultats statistiques, d'en tirer des analyses.

Comment l'ADPS vous accompagne-t-elle ?

L'ADPS a commencé à nous apporter son soutien au niveau local en 2017. Depuis 2022, nous travaillons ensemble à étendre ce projet au niveau national, partout en France. ■

Témoignage



Sophie Reymann
Déléguée régionale
ADPS Alsace

« J'ai eu la chance de pouvoir assister en mai dernier à deux interventions "Transformer le positif en négatif". L'une concernait une classe de 4^e de Niederbronn, une commune de 4 500 habitants, et l'autre une classe de 6^e au cœur de Strasbourg. Dans les deux cas, avec des publics et des problématiques différentes, Matthieu a su remarquablement adapter son discours. Il réussit à être à la fois léger et profond. Il crée très vite le contact avec les enfants. Le biais artistique est un excellent moyen, très inspirant, d'aborder le thème de leur mal-être avec ces jeunes. Une infirmière scolaire m'a confié, après l'intervention, qu'elle se sentait mieux armée pour parler avec eux de ces sujets difficiles. »

Handicap : quand la technologie ouvre de nouveaux horizons



Omni : une trottinette électrique se fixant au fauteuil roulant.



Dreeft : un système de freinage par rétropédalage.

appur_ ©alexandreleroy

La technologie est capable de faciliter grandement le quotidien des personnes handicapées ! C'est ce que démontrent de nombreuses start-up, à l'origine d'inventions ingénieuses. Petit tour d'horizon.

Voilà une preuve éclatante que l'innovation technologique peut se mettre au service du handicap ! Au célèbre concours Lépine, qui récompense chaque année les meilleures inventions, le Grand Prix 2023 est allé à un fauteuil roulant manuel pour personnes à mobilité réduite. Alors que les fauteuils roulants sont normalement dénués de système de freinage, à l'exception du frein à main, celui-ci permet de freiner par simple rétropédalage ! Avec sa trouvaille, baptisée "Dreeft", la jeune société Eppur offre donc une sécurité renforcée à ses utilisateurs.

Renforcer l'autonomie

Mais Dreeft n'est pas la seule innovation technologique à se démarquer sur le terrain de la mobilité. Les personnes en situation de handicap moteur peuvent également se tourner vers la solution développée par Omni, déjà adoptée par plus de 800 utilisateurs. À savoir une trottinette électrique pouvant se fixer à un fauteuil roulant pour améliorer son autonomie.

D'autonomie – mais aussi de sûreté –, il est également question avec Rango, une innovation que l'on doit à la start-up GoSense. Il s'agit là d'un petit matériel électronique truffé de capteurs à ultrasons qui, une fois fixé sur la canne blanche des malvoyants, les prévient des obstacles les plus proches par l'envoi d'une alerte sonore dans leurs écouteurs.

Autonomie toujours, avec Rogervoice, une appli destinée aux sourds et aux malentendants. Téléchargeable sur smartphone, cette dernière leur permet de téléphoner, malgré le bruit ambiant. Comment ? En retranscrivant à l'écran, grâce à un système de reconnaissance vocale, les paroles de leurs interlocuteurs sous forme de sous-titres.

Information et éducation

Comment rendre Internet accessible à ceux dont le handicap nécessite un confort de navigation particulier ? La société Facil'iti répond à cet enjeu en adaptant l'affichage de sites web à certains handicaps, tels que la dyslexie, la maladie de Parkinson ou la malvoyance. Au point que plusieurs centaines d'entreprises et d'administrations ont déjà sauté le pas, montrant ainsi la voie !

Pour terminer ce tour d'horizon, mentionnons un petit robot répondant au nom de Leka. Développé par APF France Handicap à destination des associations, des structures spécialisées et des professionnels indépendants, cet outil ludo-éducatif vise à stimuler l'éveil des enfants atteints notamment d'un trouble du spectre de l'autisme, de trisomie 21 ou de polyhandicap.

Toutes remarquables, ces innovations technologiques ouvrent de nouveaux horizons aux personnes handicapées. D'autres restent à découvrir... ■



**PLUS D'INFORMATIONS
SUR NOTRE SITE**

Un gilet vibrant pour ressentir la musique

À Arnac, dans le Cantal, des personnes malentendantes ont pu profiter pleinement d'un festival de musique classique malgré leur handicap.



Pour cela, elles ont été équipées d'un gilet vibrant imaginé par la société américano-canadienne Timmpi, lequel était relié en Bluetooth à une table de mixage. Pendant les concerts, le son des instruments leur était restitué sous forme de vibrations. Ce projet, qui témoigne là encore de l'utilité des technologies en faveur de l'inclusion, a reçu le soutien de l'ADPS Auvergne.

Comment prendre soin de votre cœur

Pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, il est possible de modifier certaines de nos habitudes. Le point en infographie.

DITES NON À LA CIGARETTE



Le monoxyde de carbone présent dans la cigarette détériore la paroi interne des artères, favorise la constitution de plaques d'athérome (dépôts de cholestérol) et la formation de caillots.

Avant 55 ans, 6 infarctus sur 10 sont attribuables au tabac.



SURVEILLEZ VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL

Alors que le bon cholestérol nettoie les artères, le mauvais les encrasse : il forme des plaques d'athérome, qui durcissent et peuvent les boucher. Pour le réduire, il est conseillé d'adopter un régime méditerranéen, à base d'huile d'olive ou de colza, de poisson, de légumes frais et secs, de fruits et de pain.



CONTRÔLEZ VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

Une tension artérielle normale doit être inférieure à 14/9.

Le premier chiffre indique la pression systolique (quand le cœur se contracte et propulse le sang dans les artères), et le second la pression diastolique (quand le cœur se relâche et se remplit de sang).



CONTRÔLEZ VOTRE GLYCÉMIE

Le diabète (un excès de sucre dans le sang) multiplie par 3 le risque de crise cardiaque.



MARCHEZ ET FAITES DU SPORT

Notre cœur est un muscle, qui a besoin d'être entretenu. Au moins **30 minutes d'exercice physique chaque jour** sont conseillées.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le stress est très mauvais pour le cœur

Un stress aigu, causé par une circonstance exceptionnelle (accident, catastrophe...), a un effet direct sur le cœur : le rythme cardiaque s'accélère, la pression artérielle augmente, les artères coronaires rétrécissent, le flux sanguin ralentit, et le sang a tendance à coaguler plus facilement. Conséquence : il peut aller jusqu'à entraîner un infarctus du myocarde.

Le stress chronique est lui aussi très mauvais : il augmente les facteurs de risque, comme l'hypertension artérielle et le cholestérol.



En savoir plus

Fédération Française de Cardiologie

Contre le cancer colorectal, dépistez-vous !

Sous-Préfet de Cognac et écrivain, Sébastien Lepetit lutte contre un cancer colorectal depuis le début de l'année. Il a décidé de témoigner pour inciter les gens à se faire dépister. Rencontre.

À l'occasion de Mars Bleu, le mois de prévention du cancer colorectal, vous avez révélé votre cancer colorectal par le biais d'un message publié sur Facebook.

Pourquoi cette décision ?

Lorsque j'ai appris que j'étais malade, mon premier réflexe a été de le garder pour moi, de considérer que c'était personnel et privé. J'étais dans le déni, je pensais que j'allais subir une opération et suivre un traitement qui n'entraîneraient que quelques jours d'arrêt.

Or, ma situation était beaucoup plus compliquée que je ne l'avais imaginé, et mon absence allait devoir durer longtemps. Ayant un métier public, cela allait forcément se voir et susciter des questions. J'ai donc décidé de rendre ma maladie utile, et de l'expliquer, en mettant en évidence l'importance du dépistage.

À travers votre message, vous incitez les gens à se faire dépister. Que permet de voir ce test, qui est à effectuer tous les deux ans à partir de 50 ans ?

Il permet de vérifier l'existence de traces de sang dans les selles. S'il y en a, on consulte son gastro-entérologue et on subit une coloscopie. Ce n'est rien, il faut démystifier : ça ne dure qu'un quart d'heure sous anesthésie générale, on se réveille et on repart. Dans la majeure partie des

cas, on ne détecte rien d'important, mais il arrive qu'il y ait des polypes, qui sont alors enlevés immédiatement lors de la coloscopie. Dans 2 à 3 % des cas, il peut y avoir une tumeur. C'était mon cas.

Pourquoi ne faut-il pas reculer ce test ?

J'ai fait la bêtise de ne pas me faire dépister lorsque mon médecin me l'a proposé. J'ai laissé le test dormir pendant trois ans dans ma table de nuit, et lorsqu'on a découvert ce cancer, il était déjà très avancé. Si je m'étais fait dépister dans les temps, sans doute aurais-je été confronté à une maladie beaucoup moins importante.

Comment fonctionne le test ?

On en fait toute une montagne, mais, en fait, c'est très facile à faire. On passe une tige sur les selles que l'on envoie ensuite à un laboratoire par courrier, dans une enveloppe prévue à cet effet. Il n'y a rien de plus simple.

Le kit de dépistage est-il simple à se procurer ?

Après avoir reçu le courrier de la Sécurité sociale qui invite à faire ce test,

on peut obtenir le kit très facilement, soit auprès de son médecin, soit en pharmacie, ou encore en allant sur le site ameli.fr. Tout est indiqué dans la lettre. ■

RETROUVEZ L'INTERVIEW COMPLÈTE SUR NOTRE SITE



La prévention du cancer colorectal, un engagement de l'ADPS

L'ADPS a fait de la prévention du cancer colorectal l'un de ses principaux engagements. Tous les ans, durant Mars Bleu, elle mène des actions partout en France pour inciter au dépistage, notamment aux côtés des Comités départementaux de la Ligue contre le cancer : conférences, rencontres sportives...



DÉCOUVREZ NOS ACTIONS SUR ADPS-SANTE.FR



©L. Fallourd

Sébastien Lepetit

Sous-Préfet de Cognac et écrivain

Tour d'horizon des projets soutenus par l'ADPS

L'ADPS accompagne de nombreux projets sociaux et solidaires. *Échos Santé* vous fait découvrir quelques-uns de ces projets.

Centre hospitalier de Troyes

Supporter la douleur grâce au jeu



Comment aider de jeunes patients hospitalisés à mieux supporter la douleur ? Comment leur permettre de calmer leurs angoisses et de traverser l'épreuve que représente un séjour à l'hôpital ? Le service pédiatrique du Centre hospitalier de Troyes, qui dispose de 23 lits et accueille des enfants âgés de 1 mois à 16 ans, a trouvé récemment une réponse adaptée avec l'acquisition de deux chariots distractifs.

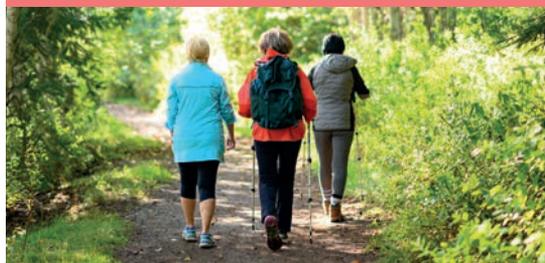
Financés par l'ADPS et le Comité de l'Aube de la Ligue contre le cancer, ces équipements se révèlent être des instruments d'une grande efficacité pour atténuer les souffrances physiques et psychologiques des jeunes malades.

« Ces équipements permettent d'améliorer les conditions d'hospitalisation des jeunes en les distrayant, observe Christelle Piot, déléguée régionale de l'ADPS Champagne-Ardenne. Ils les aident également à mieux appréhender le milieu hospitalier et facilitent leurs soins, en faisant en sorte qu'ils s'évadent et ressentent moins la douleur psychologique. »

Dans les chariots se trouvent en effet une multitude de trésors pour tous les âges : jeux sensoriels, pistolets à bulles, livres interactifs, liseuses, casque de réalité virtuelle, etc.

Projet Rebon'dir

Plus de rééducation pour prévenir les rechutes



À l'issue d'un programme de rééducation, il arrive que des malades souhaitent continuer à recevoir des soins. L'objectif principal : en prolonger les bienfaits et prévenir les rechutes. Problème : un tel accompagnement n'est alors plus pris en charge par la Sécurité sociale.

Pour permettre à des patients atteints de pathologies cardiaques, vasculaires et respiratoires de poursuivre malgré tout leur rééducation, des soignants de l'hôpital Albert-Schweitzer, à Colmar, ont créé l'association Alsace-Cardio, association de familles et de malades opérés du cœur, en proposant le projet Rebon'dir pour prolonger de trois mois le programme de rééducation.

Au programme : des activités physiques par groupes de six personnes au maximum, mais également des consultations individuelles avec une diététicienne ou une psychologue, pour ceux qui le souhaitent.

Composée d'une infirmière, d'une diététicienne, d'un psychologue, de deux kinésithérapeutes et d'un enseignant d'activité physique, l'équipe intervenant au sein du projet Rebon'dir est pluridisciplinaire.

L'ADPS a apporté son soutien au projet Rebon'dir et à l'association Alsace-Cardio, ce qui a permis de diviser par deux le coût des séances pour les bénéficiaires.

Association "À vélo sans âge"

Tous à vélo !



**POUR EN SAVOIR PLUS
SUR L'ASSOCIATION**

Quels que soient son âge et son handicap, tout le monde doit pouvoir faire du vélo ! Tel pourrait être le credo de l'association "À vélo sans âge", dont la vocation est d'offrir aux personnes âgées, ainsi qu'à celles en situation de handicap, la possibilité de faire des balades à vélo, en toute sécurité.

Comment ? Tout simplement en ayant recours à un vélo triporteur, à savoir un vélo équipé de trois roues et d'un fauteuil fixé à l'avant. Les sorties au grand air que rend envisageables un tel engin améliorent singulièrement le bien-être des participants, tout en renforçant les liens

intergénérationnels. D'autant qu'un très large public est en mesure d'y participer : en effet, sont ici concernés aussi bien les résidents vivant en Ehpad ou en établissement médico-social que les personnes à mobilité réduite et en situation de handicap, ou encore celles souffrant d'isolement social.

Né au Danemark, le concept a fait des émules en France, où l'association "À vélo sans âge" compte une quarantaine d'antennes locales. Un vaste maillage territorial qui permet au plus grand nombre d'en profiter.

L'ADPS, séduite par le projet, a accordé à l'association un don qui lui permet de faire l'acquisition de son premier triporteur avec assistance électrique. De quoi rendre les promenades encore plus douces et plus belles !

Des projets d'envergure soutenus au niveau national

Pour choisir les projets à soutenir à l'échelle nationale, l'ADPS a mis en place une commission projet, composée de cinq délégués volontaires ADPS et d'un membre tournant du bureau de l'association. Cette dernière se réunit quatre fois par an environ. Après un examen attentif des dossiers – idée, concept, champ d'intervention, plan de financement –, ses membres se concertent et échangent avant de prendre leur décision. Lorsque le projet est retenu, l'ADPS apporte un soutien partiel ou total au financement demandé.

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 bienfaits du rire

Selon des chercheurs, le rire se fait de plus en plus rare après 23 ans ! Pourtant, c'est un allié naturel de notre santé. Le point sur ses nombreux bienfaits, avant de s'offrir une bonne tranche de rire entre amis ou en famille...



Un massage intérieur

Lorsque l'on rit, notre diaphragme travaille. Les organes situés à proximité, dont le foie et l'estomac, s'en trouvent stimulés, tout comme de nombreux muscles, tels que ceux de l'abdomen, de la poitrine et du cou. Rire favorise ainsi une détente similaire à celle obtenue lors d'un exercice physique d'intensité modérée.

Des effets sur le cœur et le système immunitaire

À l'inverse du stress, le rire stabilise le rythme cardiaque et diminue la pression artérielle. Il favorise notamment la dilatation des vaisseaux sanguins. Dans le même temps, il aide à mieux respirer (le gaz carbonique présent dans les poumons est évacué en profondeur), ce qui augmente le taux

d'oxygène dans le corps et le cerveau. Sur notre système immunitaire, là aussi, le rire fait des merveilles, en augmentant la production de globules blancs (leucocytes), lesquels jouent un rôle essentiel dans la réaction immunitaire.

Un antidouleur

Autre avantage du rire, et non des moindres : son effet antalgique. Il entraîne, en effet, dans notre cerveau la libération d'endorphines, fameuses hormones du bonheur, dont l'une des propriétés est justement de soulager la douleur.

Un anti-stress

En riant, chacun l'aura remarqué, un sentiment de bien-être nous envahit. Normal : le rire réduit la production de cortisol, qui est l'hormone du stress.

Cette décontraction est renforcée par la libération de dopamine, une molécule biochimique impliquée dans la sensation de plaisir. En dissipant ainsi les tensions, le rire contribue à un meilleur sommeil.

Une action sur la digestion

Rire à table a du bon ! Il provoque des vibrations jusque dans l'estomac, ce qui favorise la sécrétion de sucs digestifs et permet une bonne digestion des aliments.

Un facteur de relations sociales

Enfin, le rire joue un rôle fondamental dans nos relations sociales, que ce soit en famille, entre amis ou au travail. Grâce à lui, les échanges sont facilités et l'agressivité mise de côté ! ■



Parole d'experte



Valérie Jarraud

Professeur
de yoga du rire

« Lorsque l'on rit, les neurotransmetteurs situés à la commissure des lèvres envoient des informations au cerveau. Ce dernier ne fait pas la différence entre un vrai rire et un rire simulé, ce qui signifie que même avec un rire forcé il va déclencher les hormones du bonheur, que sont la dopamine, l'ocytocine, la sérotonine et l'endorphine. Le yoga du rire, qui vient d'Inde et que je pratique notamment auprès d'associations, en Ehpad et en entreprise, consiste en des exercices de rire, basés notamment sur la prononciation de voyelles. Une séance dure rarement plus d'une heure, car c'est très intense : d'un point de vue cardio-pulmonaires, 10 minutes de rire équivalent à 25 minutes de course à pied. À la fin, il y a une méditation du rire, où tous les participants s'installent au sol pour évacuer le rire qu'il leur reste. Cela donne généralement lieu à des fous rires. »

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 : 3^e trimestre 2023.



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