

# ÉCHOS SANTÉ

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

#78 hiver  
2023-2024

Je DANSE,  
donc je suis  
BIEN !

P.6

La médiation  
animale



## Sommaire

## P.3-4 Agir

L'actualité de l'Association

## P.5 Prévention

Addictions : où en sont les jeunes ?

## P.6 Mieux vivre

Je danse, donc je suis bien !

## P.7 Votre santé

Conseils pour vaincre la fatigue hivernale

## P.8 Comprendre

La maladie de Parkinson

## P.9 Votre santé

Tatouage : les bonnes questions à se poser

## P.10-11 Solidarité

Le tour de France des actions de l'ADPS

## P.12 Mieux vivre

La médiation animale



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](http://www.adps-sante.fr)

Tous les délégués ADPS et moi-même vous souhaitons une excellente année 2024 et surtout une bonne santé, ainsi qu'à vos proches.

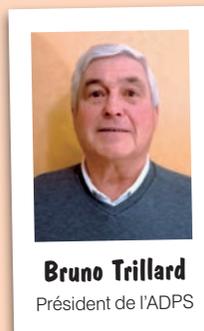
La prévention santé sera de nouveau au cœur de l'action de l'ADPS en 2024.

C'est le cas pendant Mars Bleu, le mois de prévention du cancer colorectal, durant lequel nous sensibilisons, partout en France, à l'importance du dépistage. Ou lors de l'EuroNordicWalk, rassemblement européen de marche nordique, dont la prochaine édition aura lieu du 14 au 16 juin 2024 à Megève, dans les paysages magnifiques du massif du Mont-Blanc.

Dans ce nouveau numéro d'*Échos Santé*, vous pourrez découvrir des conseils pour lutter contre la fatigue hivernale, les bienfaits de la danse pour le corps et l'esprit, et tout ce qu'il est important de savoir dans l'hypothèse où vous souhaiteriez vous faire tatouer.

Bien d'autres sujets vous y attendent : l'ADPS vous propose des conférences thématiques, des modules de formation... pour prendre soin de votre santé et « bien vivre pour bien vieillir ».

Bonne lecture !



**Bruno Trillard**  
Président de l'ADPS



Conseils pour vaincre la fatigue hivernale  
Lire l'article page 7

## 100 projets pour les JO !

Dans la dynamique des jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, l'ADPS a décidé de soutenir de nouveaux projets portés par des associations dont l'objectif est de favoriser l'activité physique, l'inclusion et la santé de tous.



Des projets qui encouragent et réconcilient un public éloigné du sport, de l'activité physique, ou de la pratique d'un sport adapté...

C'est l'occasion d'apporter un soutien pour des projets nouveaux, organisés par des associations de quartier, de village, des MJC, de petites associations sportives, à destination de tous les publics.

Quels types de projet sont concernés ?

À titre d'exemple, cela peut être l'organisation d'une randonnée ou d'une course, la mise en place d'une conférence sur les bienfaits de l'activité physique, la délivrance de licences sportives par un club destiné à des jeunes... Vous avez un projet ? Contactez le délégué ADPS de votre région, dont vous trouverez les coordonnées sur le site de l'ADPS. ■



En 2024, l'EuroNordicWalk, rassemblement de marche nordique, change de décor !



Pendant une dizaine d'années, l'événement avait lieu dans le massif du Vercors. Ce rassemblement réunit chaque fois plus de 3 000 marcheurs. Il aura lieu cette année à Megève, en plein cœur du massif du Mont-Blanc, en Haute-Savoie, du 14 au 16 juin 2024.

Au programme : plusieurs itinéraires pour tous les niveaux et de nombreux moments festifs.

Partenaire majeur de l'événement, l'ADPS accueillera les visiteurs sur son stand, pour des conseils de prévention par des professionnels de santé.

Vous êtes marcheur et vous voulez participer à l'événement avec votre club, contactez le délégué ADPS de votre région, il peut vous aider pour vous y rendre. ■



Pour en savoir plus :  
[www.euronordicwalk.com](http://www.euronordicwalk.com)



## Des modules de formation ludiques

Parents, grands-parents, vous vous préoccupez de la santé et de la sécurité de vos enfants et petits-enfants ?

Pour vous aider à prendre soin d'eux, l'ADPS vous offre un an d'abonnement à trois modules de formation en ligne :

- "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 ;
- "Salvum Bébé Urgence" pour maîtriser les gestes qui sauvent. ■

Pour s'inscrire, connectez-vous soit via le site

[adpsallianz.salvum.org](http://adpsallianz.salvum.org) avec le code ADPS22, soit via le QR Code.



## Demandez le programme

Voici les conférences HappyVisio du premier semestre 2024 choisies par l'ADPS pour ses adhérents.

- Les maladies cardiovasculaires, comment s'en protéger ? (janvier).
- Optimiser son bien-être : développer l'équilibre corps/mental (février).
- Mars Bleu : prévention et dépistage du cancer colorectal (mars).
- Vie intime et sexuelle pendant et après un cancer (mars).
- Mémoriser efficacement au quotidien (avril).
- Diabète sucré (ou diabète de type II) : les bonnes mesures à prendre pour l'éviter (mai).
- Prévention du cancer du col de l'utérus et papillomavirus (juin). ■



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



## Mars Bleu L'union fait la prévention

**En mars, tous les délégués ADPS se mobilisent à l'occasion de la campagne Mars Bleu, le mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal.** L'ADPS organise ou participe à de nombreuses animations, souvent aux côtés des comités départementaux de la Ligue contre le cancer.

Des animations (conférences, rencontres sportives, stands de prévention, etc.) qui permettent de sensibiliser le grand public sur l'importance du dépistage. En effet, lorsqu'il est détecté tôt, le cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10. ■

### Mettre en commun nos forces

« Le partenariat avec l'ADPS dure depuis déjà de nombreuses années. C'est un partenariat basé sur la confiance et sur des valeurs communes, telles que la prévention, l'incitation au dépistage et la préservation du capital santé. Il nous permet de mettre en commun nos forces : aussi bien nos outils respectifs que des savoir-faire, des réseaux ou des équipes. Pour la Ligue, ce partenariat est aussi un moyen de récolter des fonds pour la recherche, la prévention et l'aide aux malades. Nous en sommes très reconnaissants à l'ADPS et à Robert Barget en particulier, l'actuel Délégué ADPS Limousin. Ensemble, notre démarche consiste à délivrer de l'information, à la fois sur le dépistage et sur les facteurs protecteurs, que sont une bonne alimentation et la pratique d'une activité physique. »

**Dr Gérard Sofio**

Vice-Président de la Ligue contre le cancer de la Haute-Vienne

Retrouvez  
les interviews complètes  
sur notre site



### Faire que Mars Bleu soit aussi connu qu'Octobre Rose

« Chaque année, l'ADPS Centre, représentée par son Délégué Jean-Claude Louet, nous apporte son soutien financier pour mettre en place des actions de prévention et organiser des événements sportifs. Notre ambition est de faire que ce mois de prévention du cancer colorectal soit aussi connu qu'Octobre Rose, contre le cancer du sein. Aujourd'hui, la participation au dépistage organisé du cancer colorectal est encore trop faible : elle n'est que de 33 %, alors qu'elle devrait être deux fois plus importante. Or, le dépistage organisé permet de déceler un cancer colorectal à un stade précoce et de le soigner. Plus il est repéré tôt, plus les chances de guérison sont élevées. L'an dernier, l'ADPS nous a permis de financer la mise en place d'une structure pédagogique en forme de colôn lors d'une randonnée à Dhuizon. »

**Pascaline Leloup-Renard**

Chargée de prévention et de communication événementielle de la Ligue contre le cancer du Loir-et-Cher

## Recherche médicale pour mieux lutter contre l'arrêt cardiaque



En 2023, l'ADPS a soutenu le Dr Deborah Jaeger pour ses travaux sur la prise en charge de l'arrêt cardiaque.

Le Dr Deborah Jaeger est également médecin urgentiste au CHRU de Nancy et chercheuse. Elle a étudié les retombées sur le plan neurologique de doses réduites d'adrénaline, une molécule utilisée pour faire repartir le cœur. Avec des doses standard, l'adrénaline est susceptible de causer des lésions cérébrales. Elle s'intéresse aussi aux effets de la noradrénaline, une molécule proche

de l'adrénaline, à la neuropronostication et aux possibilités offertes par l'intelligence artificielle en matière d'analyse du rythme cardiaque ou de massage cardiaque. ■

Retrouvez  
son interview  
sur [adps-sante.fr](https://adps-sante.fr)



Selon l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT), la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis a diminué en 2022 chez les jeunes. Mais ces derniers se tournent parfois vers de nouvelles substances dangereuses, comme le protoxyde d'azote ou les drogues de synthèse.

## Addictions : où en sont les jeunes ?

### Une baisse continue des usages de tabac, d'alcool et de cannabis

En 2022, l'OFDT a interrogé 23 701 jeunes de 17 ans (filles et garçons) sur leur état de santé, leurs consommations de produits psychoactifs et leurs conduites addictives. La baisse des usages de drogues licites comme illicites est continue depuis 2014 et la tendance se confirme en 2022.

L'étude révèle ainsi que moins d'un jeune de 17 ans sur deux avait déjà fumé une cigarette, contre trois sur cinq en 2017, mais aussi que les usages réguliers de cannabis ne concernent plus que 3,8 % de ces adolescents, contre 7,2 % en 2017.

Plusieurs bémols sont toutefois à apporter à ces résultats : les alcoolisations ponctuelles importantes (API) concernaient plus d'un tiers des jeunes au cours du dernier mois, l'usage de la cigarette électronique – plébiscité notamment chez les jeunes filles – a été multiplié par six en cinq ans et les inégalités sociales persistent.

### Des décrocheurs plus "accros"

Les jeunes sortis du système scolaire sont quatre fois plus nombreux que les élèves des lycées généraux et technologiques à être fumeurs de tabac quotidiens. Les apprentis sont trois fois plus nombreux à être usagers réguliers d'alcool que les élèves en filières générales.

Les élèves en filières technologiques sont presque deux fois plus nombreux à être des usagers réguliers d'alcool que les élèves en filières générales.

Par ailleurs, d'autres drogues sont arrivées sur le marché, comme le protoxyde d'azote, appelé aussi "gaz hilarant", ou les drogues de synthèse (MDMA, GHB, NSP...), très addictives, dont les effets secondaires peuvent entraîner de graves conséquences sur la santé mentale et physique de ceux qui les consomment.

### Des sensations fortes au prix d'une prise de risque importante

Ces nouvelles substances psychoactives (NSP) répondent à la quête de sensations fortes chez les adolescents. Leurs consommateurs ressentent exaltation, désinhibition, augmentation du désir sexuel, accroissement de la confiance en soi...

Mais lorsque le produit n'agit plus, le plaisir éprouvé est vite remplacé par de multiples effets secondaires : anxiété, neurasthénie, troubles cardiaques, syndrome dépressif, voire paranoïa.

Au vu des risques encourus, la mise en garde de l'entourage de ces jeunes est un impératif. ■

### Le gaz hilarant n'a rien de drôle



Bon marché et facile à se procurer, le protoxyde d'azote, ou gaz hilarant, est très populaire auprès des jeunes.

Il produit des effets euphorisants rapides et fugaces, mais qui peuvent s'accompagner d'une kyrielle d'effets secondaires plus ou moins graves, allant de simples maux de tête à des pertes de conscience, des brûlures internes dues au froid, des troubles cardiaques, des asphyxies, des œdèmes pulmonaires ou encore des crises d'angoisse aiguës. L'augmentation de la consommation de ce gaz s'est malheureusement accompagnée d'une multiplication des cas directs et indirects de décès.

## Je danse, donc je suis bien !

Pratiquée par des millions de Français, la danse permet de se dépenser physiquement tout en s'amusant. *Échos Santé* vous invite à entrer dans la danse pour profiter de ses nombreux bienfaits !



Tous ceux qui s'y adonnent le disent : danser fait un bien fou ! Qu'elle soit classique ou moderne, qu'il s'agisse de tango, de salsa, de flamenco, de claquettes, ou encore de hip-hop, cette discipline, qui se situe entre le sport et l'expression artistique, apparaît comme l'une des plus complètes, produisant des effets positifs sur notre corps et notre esprit.

### Des bienfaits pour le corps...

Commençons par le corps, pour qui les bienfaits de la danse sont largement reconnus. Tout d'abord, comme n'importe quelle autre activité sportive, la danse améliore le tonus et la force musculaire. Parmi les zones les plus sollicitées, il y a les abdominaux, les fessiers, les cuisses et les mollets. Rien d'étonnant, donc, à ce que les danseurs arborent le plus souvent une jolie posture, laquelle leur permet de prévenir les problèmes de dos et les raideurs articulaires.



## 82 300

C'est le nombre de licenciés au sein des 1 800 structures adhérentes à la Fédération française de danse.

Autre avantage d'une pratique régulière : la danse aide à garder la ligne. Car le simple fait d'effectuer des mouvements brûle les graisses. Une heure de pratique permettrait ainsi de perdre entre 300 et 600 calories.

### ... et la tête

Après le corps, intéressons-nous aux effets de la danse sur notre tête ! Son premier bénéfice est d'entretenir la mémoire. Danser nécessite le plus souvent de faire des mouvements coordonnés, voire d'enchaîner les pas et les figures, qu'il faut avoir mémorisés. En cela, elle est tout indiquée pour les personnes âgées qui souffrent de troubles neurocognitifs. La danse est également d'une grande aide pour lutter contre le stress. La raison en est simple : comme tout sport, elle nous fait sécréter de l'endorphine, la célèbre hormone du bonheur, qui procure bien-être et sérénité. Dernier atout pour notre santé mentale : la danse, lorsqu'on la pratique dans un club ou dans une association, permet de nouer des relations sociales. De quoi partager de bons moments, tout en se dépensant. Qui dit mieux ? ■

### Où danser ?

Écoles, clubs, associations, conservatoires... Il y a forcément une structure près de chez vous dans laquelle vous pourrez danser avec d'autres amateurs.

Pour vous aider à la géolocaliser, la Fédération française de danse propose sur son site ([www.ffdanse.fr](http://www.ffdanse.fr)) un moteur de recherche par danses, par communes, ou encore par rayons de 25 à 150 km. Toutes les structures y sont ici référencées, adhérentes ou non à la Fédération française de danse.

Et pour ceux qui ne souhaiteraient pas rejoindre de structure, il est toujours possible de danser chez soi, seul ou entre amis, devant son ordinateur ou sa tablette : de plus en plus de cours sont aujourd'hui proposés en ligne !

## Conseils pour vaincre la fatigue hivernale

Températures en baisse, journées courtes, changement d'heure, manque de lumière... En hiver, notre organisme est mis à rude épreuve. *Échos Santé* vous livre ses conseils pour le remettre daplomb.



### 1) Faites de l'exercice physique

C'est le meilleur moyen de se maintenir en forme, mais aussi de lutter contre la déprime. Après 30 minutes d'effort, le cerveau produit des endorphines, aux effets anxiolytiques, antalgiques et antifatigue. En outre, le sport protège des infections comme la grippe, en augmentant nos globules blancs, indispensables au système immunitaire. Mais attention, par temps froid, des risques cardiaques existent pour les plus fragiles, d'où la nécessité de demander l'avis d'un médecin, surtout après 40 ans.

### 2) Nourrissez-vous de vitamines et de sels minéraux

Contre la fatigue hivernale, une partie de la solution réside dans notre assiette. S'il est tentant de se réfugier dans des recettes réconfortantes, mieux vaut se tourner vers des plats équilibrés, qui apporteront les éléments essentiels à votre corps. Sont à privilégier les légumes verts, riches en sels minéraux et en vitamines (ils sont parfaits en soupe), les agrumes (oranges, citrons...) gorgés de vitamine C, et les fruits oléagineux (noix ou amandes) pour l'apport en graisses. Pensez aussi aux produits de la ruche, ils sont excellents pour notre système immunitaire, gelée royale en tête. Et ne vous privez pas de compléments alimentaires pour pallier vos carences en oméga-3, vitamine C et vitamine D, après avoir demandé conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

### 3) Adoptez les bons réflexes pour un sommeil réparateur

Lui seul vous permettra de recharger les batteries, mises à mal par le froid. Pour cela, certaines règles sont à suivre. **Règle n°1** : déconnectez-vous des écrans au moins deux heures avant le coucher (mettez votre téléphone en mode avion). **Règle n°2** : allez au lit deux à trois heures après le dîner, qui doit être léger, les aliments gras et l'alcool étant mauvais pour le sommeil.

**Règle n°3** : ne vous couchez pas après avoir fait du sport, car il fait sécréter de l'adrénaline.

### 4) Courage, sortez de chez vous

Même s'il fait froid et gris, qu'il vente ou qu'il pleuve, prenez votre courage à deux mains, enfilez un vêtement chaud et sortez chaque jour de chez vous pour un bol d'air d'au moins une demi-heure ! Si cette sortie ne comblera pas votre carence en vitamine D, qui est apportée par la lumière du soleil, elle vous fera le plus grand bien au moral.

### 5) Testez la luminothérapie

En l'absence de soleil, il est toujours possible de faire des séances de luminothérapie. Sous des lampes de lumière artificielle blanche imitant celle du soleil, vous lutterez contre la dépression saisonnière et rétablirez votre rythme de sommeil (le matin, elles font comprendre au corps que le jour s'est levé et déclenchent l'arrêt de la mélatonine, qui maintient endormi). ■

### PROBLÈMES DE SOMMEIL : ESSAYEZ LE COACHING !

Notre assureur partenaire Allianz vous propose un coaching sommeil en ligne personnalisé. Basé sur les thérapies cognitives et comportementales (TCC), il vous aidera à venir à bout de vos problèmes de sommeil, voire d'insomnie, à l'aide d'exercices de relaxation et de gestion émotionnelle. L'enjeu est de vous apaiser au moment du coucher et d'améliorer la transition vers l'endormissement.

RENDEZ-VOUS SUR VOTRE ESPACE CLIENT ALLIANZ



## La maladie de Parkinson

Caractérisée par des tremblements, la maladie de Parkinson est en augmentation en raison du vieillissement de la population. *Échos Santé* fait le point.

### LES CHIFFRES

Plus de **270 000 personnes** sont atteintes de la maladie de Parkinson en France.

**27 000** nouveaux cas chaque année.

**1,5** fois plus fréquente chez les hommes que chez les femmes.



### LES FACTEURS DE RISQUE

Bien que ses causes demeurent incertaines, la maladie est favorisée par :

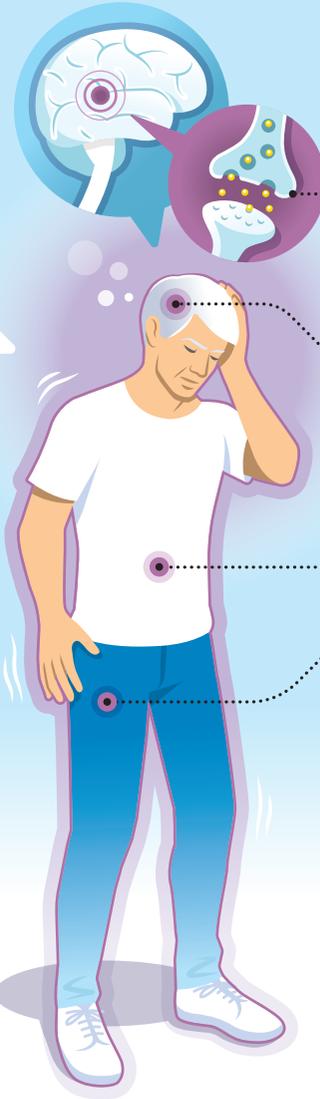
- Le vieillissement
- Une origine génétique dans 10 à 15 % des cas
- L'exposition à des produits chimiques et à certains solvants
- Un traumatisme crânien
- La prise de certains médicaments (notamment des antipsychotiques)

### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### Un malade remarque grâce à une neuroprothèse.....

Grâce à l'implantation d'une neuroprothèse, un malade de Parkinson de 62 ans a retrouvé une marche presque normale. L'intervention a eu lieu au Centre hospitalier universitaire vaudois, à Lausanne.

Fruit de la collaboration de scientifiques français et suisses, cette neuroprothèse repose sur un champ d'électrodes placé contre la moelle épinière et un générateur d'impulsions électriques implanté sous la peau de l'abdomen. De nouveaux essais cliniques sont prévus en 2024, et une start-up travaille actuellement à sa commercialisation.



### C'EST QUOI ?

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative qui se caractérise par la destruction progressive des neurones à **dopamine** (un neurotransmetteur). Il en résulte une altération des mouvements et de la fonction cognitive.

### LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES

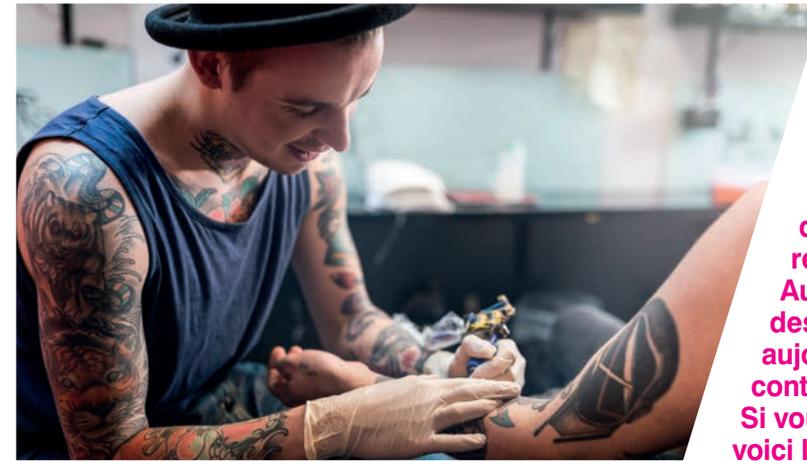
- Troubles cognitifs (mémoire, troubles de l'attention...)
  - Problèmes de sommeil
  - État dépressif
  - Fatigue
  - Perte de l'odorat
  - Troubles digestifs
  - Tremblements au repos
  - Lenteur à faire des mouvements, comme la marche ou l'écriture
  - Rigidité des mouvements
- Les symptômes surviennent lorsque 50 à 70 % des neurones à dopamine ont déjà disparu.



### LES TRAITEMENTS

Il n'existe pas encore de médicament pour freiner ou guérir la maladie de Parkinson, mais des molécules, administrables par voie orale, peuvent compenser le déficit de dopamine et ainsi améliorer la situation des patients. Une opération chirurgicale, consistant en l'implantation d'électrodes de stimulation dans le cerveau, peut également être réalisée. Ces traitements s'accompagnent de rééducation (kinésithérapie, orthophonie, ergothérapie...).

Sources : Assurance maladie, France Parkinson



Autrefois rare, le tatouage est désormais largement répandu dans la société. Au point que près de 20 % des Français portent aujourd'hui un tatouage, contre 10 % en 2010\*. Si vous aussi vous êtes tenté, voici les questions à se poser.

## Tatouage : les bonnes questions à se poser

### Suis-je certain de vouloir un tatouage ?

Le tatouage est fait pour durer. Il faut donc bien s'interroger sur ses motivations, le style souhaité (japonais, traditionnel américain, tribal...), la taille et l'emplacement. Pour mieux se faire une idée, ceux qui doutent pourront porter un tatouage éphémère (au henné ou avec un décalcomanie, par exemple), en veillant à ce qu'il ne contienne pas de paraphénylènediamine, un produit dangereux.

### Toutes les parties du corps peuvent-elles être tatouées ?

Même si, dans la pratique, aucune partie du corps n'échappe au tatouage, il est recommandé de ne pas en tatouer certaines, pour différentes raisons : hypersensibilité de la zone (chevilles, poignets, organes génitaux), risque d'accident (intérieur des yeux) ou d'infection (lèvres, gencives), emplacement dédié aux anesthésies rachidiennes (bas de la colonne vertébrale) ou aux prises de sang (intérieur du coude), partie réclamant une surveillance (grain de beauté).

### Quels sont les risques ?

Le risque principal est une infection due à une bactérie, surtout si la zone tatouée n'a pas été désinfectée. Il se peut aussi que les encres utilisées déclenchent une réaction allergique (démangeaison, gonflement, eczéma). Enfin, si le matériel utilisé est contaminé, mal nettoyé ou encore mal stérilisé, il se peut qu'un tatouage entraîne une infection virale, transmissible par le sang (hépatites B et C, VIH).

### Comment choisir son tatoueur ?

Une règle prévaut : faire appel à un professionnel, et non à un amateur. Celui-ci doit être déclaré auprès de l'Agence Régionale de Santé (ARS) et avoir suivi une formation à

l'hygiène et à la salubrité. À ce titre, il est soumis à des obligations en matière d'hygiène, de produits, de procédures et d'équipements, et peut subir des contrôles. Par ailleurs, il faut que son style corresponde à vos goûts. Là encore, mûrissez votre projet : discutez avec les tatoueurs pressentis, demandez des dessins, assurez-vous des compétences techniques...

### Un tatouage peut-il s'effacer facilement ?

Tout dépend de sa taille et de la profondeur de l'encre sous la peau. Il faudra de toute manière compter plusieurs séances. La technique la plus pratiquée est celle du détatouage au laser, considérée comme la moins douloureuse et la moins destructrice pour la peau. ■

\* Sondage Ifop pour le journal La Croix (2018).

## Le tatouage réparateur : de la couleur sur une douleur



Le tatouage réparateur permet de se réconcilier avec son corps et d'être mieux dans sa tête. À la suite d'une chirurgie mammaire, il va redonner vie à un sein en recréant un

mamelon et son aréole en trompe-l'œil ou en ornant la poitrine d'un magnifique dessin. Il viendra masquer une cicatrice, une abdominoplastie, des vergetures, une affection cutanée. Il peut créer l'illusion de cheveux dans les cas d'alopécie, de pelade ou de calvitie. Effectué par des professionnels agréés par l'ARS, le tatouage réparateur apparaît comme une excellente manière de mettre de la couleur sur une douleur, quelle qu'elle soit. Cette technique nécessite toutefois un entretien préalable ainsi qu'un avis médical, car elle n'est pas toujours réalisable.

# Le tour de France des actions

## Pour des repas savoureux en Ehpad

Quartier Libre – Champagne-Ardenne



Le bien-être passe par l'assiette, quel que soit l'âge ! Pour permettre aux résidents de l'Ehpad de Joinville de profiter de repas savoureux, l'association Quartier Libre a imaginé "Cuisine en vadrouille". Le concept ? Une cuisine ambulante, qui élabore des recettes traditionnelles, tout en répondant aux besoins des personnes dépendantes, grâce notamment à une alimentation pouvant être mangée sans couverts. Source de plaisirs gustatifs, le projet a reçu le soutien gourmand de l'ADPS.

## Vélos en vue

Vélo-Club d'Annecy – Rhône-Alpes



En septembre dernier, les membres du Vélo-Club d'Annecy avaient rendez-vous pour une randonnée itinérante. Avec pour mots d'ordre la convivialité et la solidarité ! Et pour cause, quatre de ses membres malvoyants y ont participé en tandem, avec l'aide des autres coureurs. Soutien de l'événement, l'ADPS Rhône-Alpes était présente au départ, tandis que l'ADPS Bourgogne avait fait le déplacement à Châlons-sur-Saône, l'une des étapes de cette course engagée en faveur des déficients visuels.

## Sensibiliser à l'autisme

Agir et vivre l'autisme – Poitou-Charentes



Selon la Haute Autorité de santé, près de 100 000 jeunes et 600 000 adultes sont autistes en France. D'où l'importance de l'association Agir et Vivre l'Autisme, qui améliore la qualité de vie des personnes autistes en leur proposant un accompagnement adapté au sein de ses 12 lieux d'accueil à travers la France. Elle mène également des actions d'information auprès du grand public, comme lors de la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme, pour laquelle elle a reçu l'aide de l'ADPS.

## La musique au secours de l'enfance maltraitée

Glenn Hoel – Bretagne



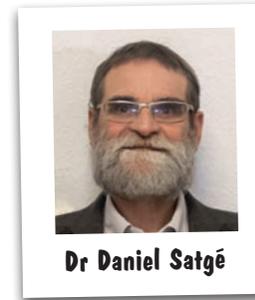
On doit à Glenn Hoel de nombreuses chansons autour du phénomène de l'enfance maltraitée, qui recouvre aussi bien le harcèlement à l'école (un jeune sur trois en est victime) que les agressions sexuelles. Parmi ses morceaux, "Respect" a dépassé les 41 000 vues sur YouTube et est apprise dans les écoles. L'ADPS lui a apporté une nouvelle fois son soutien pour son dernier titre, "119", qui cherche à mieux faire connaître le numéro d'urgence pour l'enfance en danger.

# de l'ADPS

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

## Comment prévenir le cancer chez les personnes avec déficience intellectuelle

L'Association Oncodéfi bénéficie, à nouveau, du soutien de l'ADPS pour la réalisation d'un livret consacré à la prévention des cancers chez les personnes avec déficience intellectuelle. Son directeur, le Dr Daniel Satgé, nous présente les enjeux d'un tel projet.



Dr Daniel Satgé

### Pourquoi cet ouvrage ?

L'association Oncodéfi est dédiée à la prise en charge des personnes avec déficience intellectuelle atteintes de cancers. Celles-ci développent autant de cancers que le reste de la population, mais les leurs sont diagnostiqués avec beaucoup de retard, ce qui complique les soins. Après avoir réalisé, grâce au financement de l'ADPS, deux livrets – l'un sur le parcours de soin du cancer, l'autre sur le dépistage –, il nous est apparu important de leur parler de prévention.

### Certains facteurs de risque sont-ils plus prononcés chez les personnes avec déficience intellectuelle ?

Oui. Comme elles sont moins nombreuses à fumer, elles développent moins de cancer du poumon, de la vessie ou tout autre cancer lié au tabagisme. En revanche, beaucoup sont en surpoids ou ont une activité physique insuffisante, ce qui augmente le risque pour une vingtaine de cancers : du côlon, du sein, du pancréas, etc.

### Comment se présentera le livret ?

Il fera environ 120 pages et se composera de jolis dessins, à la fois sobres et simples pour en faciliter la compréhension, accompagnés de textes écrits en langage FALC, acronyme de "Facile À Lire et à Comprendre". Les phrases seront donc courtes (sujet, verbe, complément), sans ponctuation particulière, ni double négation. Autour de petits scénarios, l'idée est d'inciter les lecteurs à adopter les bons comportements, comme faire de l'exercice physique.

### Des personnes avec déficience intellectuelle participent-elles à la conception du livret ?

Absolument. Plusieurs sont présentes aux réunions de travail et nous aident à élaborer les scénarios. Leur regard est très important.



Les livrets sont réalisés en langage FALC "Facile À Lire et à Comprendre".

### Quand ce nouveau livret sortira-t-il et comment pourra-t-on se le procurer ?

Il paraîtra courant 2024 et sera diffusé dans le secteur médical et médico-social. Les particuliers qui voudront se le procurer pourront contacter Oncodéfi. ■



Plus d'informations sur : [www.oncodefi.org](http://www.oncodefi.org)

### 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](mailto:adps@allianz.fr)

RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE L'ADPS SUR NOTRE SITE : [WWW.ADPS-SANTE.FR](http://WWW.ADPS-SANTE.FR)



## La médiation animale

La proximité avec les animaux a des effets sur la santé ! D'où le recours à la médiation animale\* dans de nombreux établissements. Intervenante en médiation animale dans le Bas-Rhin, Juliane Petitdemange nous présente cette pratique méconnue.



### En quoi consiste la médiation animale ?

À mettre en contact des personnes avec des animaux domestiques, qu'il s'agisse de chiens, de chats, de cochons d'Inde, de lapins ou encore de chevaux – peu importe –, afin, pour certaines, d'améliorer leur état de santé sur certains points en particulier.

Cela peut être la mémoire (l'animal ravive des souvenirs anciens ou récents) ; la dextérité (par le brossage, la réalisation de coiffures) ; la parole (par le dialogue) ; la mobilité (en faisant des pas à ses côtés) ; le toucher (en le caressant). L'animal va favoriser le bien-être et faire naître toutes sortes d'émotions.

### Quels sont les publics ?

La médiation animale s'adresse pour le plaisir à de nombreux publics. Il peut s'agir de personnes qui souffrent de troubles mentaux, physiques ou sociaux, ou des conséquences d'un traitement

médical ou d'une pathologie liée au vieillissement, et qui se trouvent en milieu hospitalier ou en Ehpad. Ou d'autres personnes, de tout âge.

### Où intervenez-vous ?

J'interviens dans tout établissement qui a envie de mettre en place l'activité de médiation animale, et toujours et uniquement avec mon poney, la jolie Swanny. Le contact est très bon. Pour ma part, j'axe beaucoup mon travail sur le langage et l'écriture : les résidents écrivent à Swanny des poèmes ou de simples mots sur un carnet, ce qui leur demande beaucoup d'efforts.

La parole est travaillée lorsque les personnes parlent à Swanny, lui chantent des chansons, et des liens entre habitants peuvent se créer grâce à sa présence. Le résultat est souvent très émouvant.

### Comment cela se passe-t-il ?

Je privilégie l'échange individuel avec l'animal. Chaque participant passe le temps qu'il souhaite avec Swanny. Cela peut aller de quelques minutes à un quart d'heure.

En deux heures de séance, dix à quinze personnes peuvent ainsi échanger avec mon poney et passer un moment privilégié avec lui.

### Comment êtes-vous arrivée à cette pratique ?

J'exerce la médiation animale depuis 2018, en parallèle de mon activité de

dentiste équin. J'ai toujours aimé les chevaux, ce qui explique mon choix du poney.

En 2014, alors que j'étais hospitalisée pour une longue durée, j'ai pu constater sur moi les bienfaits que procurait la présence d'un animal, en l'occurrence un cheval. De là est née mon envie de devenir intervenante en médiation animale. J'ai suivi pour cela une formation, qui s'est accompagnée de nombreux stages avec plein d'animaux différents. ■

\* Appelée également "zoothérapie".

### L'ADPS précurseur

Voilà 25 ans que l'ADPS soutient la pratique de la médiation animale. Dernièrement, l'ADPS Bourgogne-Franche-Comté a permis d'acheter du matériel pour les deux juments de l'institut médico-éducatif de Guerchy, près d'Auxerre. Les 60 jeunes en situation de handicap qui y résident sont à leur contact au quotidien, ce qui leur fait découvrir de nouvelles sensations et développer leurs capacités. Des échanges forts qui améliorent leur bien-être.

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<sup>er</sup> juillet 1901.

Siège social : Tour Neptune – CC2242 – 20 place de Seine – La Défense 1 – 92086 Courbevoie. 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<sup>er</sup> trimestre 2024.



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