

## ÉCRANS, *et si vous faisiez une* **PAUSE ?**

P.9

Premiers secours :  
les gestes qui  
sauvent !

P.8

Vos dents méritent  
toute votre attention



P.6

## Sommaire

**P.3-4 Agir**

L'actualité de l'Association

**P.5 Votre santé**

Une bonne sieste, et ça repart !

**P.6 Prévention**

L'hygiène bucco-dentaire n'est pas négociable !

**P.7 Mieux vivre**

C'est ça l'amour !

**P.8 Comprendre**

Premiers secours : les gestes qui sauvent !

**P.9 Prévention**

Écrans : et si vous faisiez une pause ?

**P.10-11 Solidarité**

Le tour de France des actions de l'ADPS

**P.12 Fiche santé**

Aidants : à quels congés avez-vous droit ?

**P**our bon nombre d'entre vous, les vacances d'été sont déjà bien avancées et l'heure est venue de prendre de bonnes résolutions pour la rentrée. Préserver sa santé, c'est essentiel !

Parmi les bonnes résolutions, accorder une attention particulière à son hygiène bucco-dentaire n'est pas à négliger.

Le témoignage du Dr François Thibault, chirurgien-dentiste, nous explique que nous devons y être attentifs. Nos dents subissent quotidiennement de multiples agressions. Il vous livre de précieux conseils adaptés à tous les âges.

Une autre bonne résolution : faire la sieste ! Ce numéro d'*Échos Santé* revient sur ses nombreux bienfaits, notamment en matière de concentration, de vigilance et de réduction du stress.

Vous pouvez également vous détacher des écrans, comme vous y invite votre magazine. Ils peuvent, en effet, avoir des effets négatifs sur le bien-être et la santé mentale.

En tant qu'adhérent à l'ADPS, vous êtes invités à venir participer à son Assemblée Générale, le 26 septembre 2024, à Lyon. C'est avec plaisir que nous vous y accueillerons.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, vous pouvez voter par voie électronique.

Bonne rentrée et bonne lecture !



**Bruno Trillard**  
Président de l'ADPS



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)

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 : B.L.G. Magazine imprimé sur du papier sans

chlore. Dépôt légal : à parution.



Une bonne sieste, et ça repart !

Lire l'article page 5



Plus de 2 500 marcheurs se sont élancés sur les chemins de montagne et plus de 850 personnes attirées par les ateliers de prévention santé offerts par l'ADPS ont profité des conseils donnés par les professionnels qui les ont accueillies.



## Une édition 2024 réussie !

Pour la nouvelle édition 2024 du rassemblement de marche nordique, l'Euro NordicWalk, qui avait lieu du 14 au 16 juin à Megève (74), l'ADPS a répondu une nouvelle fois présente.

Le vendredi matin, les bénévoles de l'ADPS ont accueilli 70 enfants des écoles de Megève accompagnés de leurs enseignants. Les enfants de CM1/CM2 ont pu participer aux ateliers ludiques de prévention santé proposés par l'ADPS : santé visuelle, prévention solaire, diététique, initiation aux gestes qui sauvent.

Ces ateliers étaient animés par des professionnels qui ont adapté leurs animations à ce jeune public. Les enfants sont repartis avec des cadeaux offerts par l'ADPS et le sourire aux lèvres d'avoir découvert ces sujets variés et originaux.

À partir du vendredi après-midi et pendant tout le week-end, l'ADPS a accueilli, malgré la pluie battante, les sportifs marcheurs et les visiteurs attirés par les ateliers de prévention santé qui leur étaient offerts.

En plus de ceux déjà cités, il était proposé un atelier de réflexologie et un atelier de sensibilisation aux risques cardiovasculaires et de diabète avec un infirmier. ■



## HappyVisio Demandez **le programme !**

**Vous êtes invités à découvrir ou redécouvrir les conférences proposées par l'ADPS sur la plateforme HappyVisio. Vous y avez accès gratuitement en direct ou en replay.**  
**Voici les conférences programmées pour le second semestre 2024.**

- Juillet – En replay  
**Le soleil, ami ou ennemi ?**
- Août – En replay  
**Batch cooking : simplifiez vos repas, maximisez votre temps**
- Vendredi 20 septembre – 11 heures  
**Nos ados face à la cybersexualité**
- Vendredi 18 octobre – 11 heures  
**Cancers, se reconstruire grâce au tatouage artistique**

- Vendredi 15 novembre – 11 heures  
**Perturbateurs endocriniens : les invisibles de notre quotidien**
- Vendredi 13 décembre – 11 heures  
**10 trucs et astuces pour bouger... même en hiver ! ■**

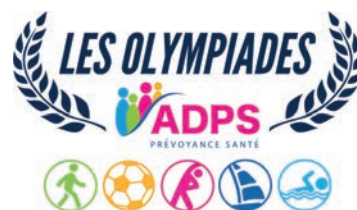


Rendez-vous sur le site [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com), cliquez sur "S'inscrire" et remplissez le formulaire, en indiquant le code partenaire : ADPS



# L'important, c'est de participer !

En parallèle des Jeux Olympiques et Paralympiques, l'ADPS a lancé ses Olympiades. L'objectif : soutenir 100 projets d'associations ayant pour vocation d'encourager l'activité physique et l'inclusion. Coup de projecteur sur quatre d'entre eux.



## Des cyclistes au service du handicap

Le 8 mai 2024, les membres de l'association **Vélos du cœur** se sont élancés depuis Paris vers Les Herbiers, en Vendée. Ce périple a permis de récolter des dons au profit de l'association **T'hand'Em**, qui permet aux personnes porteuses d'un handicap de pratiquer la course ou la marche, soit en joëlette, soit en fauteuil, soit en vélo-cargo.



## La promotion de la marche nordique

Présente dans le Gard et en Lozère, l'association **Action Vitalité Santé** propose des séances de marche nordique à tous ses membres, y compris à ceux qui ont des difficultés pour marcher.



## Une course solidaire pour le handisport

Affiliée à la Fédération Française de Sport Adapté, l'association **Corsas** a lancé la première Course du Partage, à Narbonne. L'événement a réuni 350 coureurs et permis de recueillir des fonds pour des associations handisport.



## Des olympiades entre Ehpad

On doit à l'association **Au cœur d'âge** les olympiades inter-Ehpad dans l'Aube. Parmi les compétitions organisées entre février et octobre 2024 : curling d'intérieur, bowling sur console vidéo Switch, tennis, escrime, boxe, vélo, basket, volley, foot, ou encore pétanque.



Retrouvez toutes les actions soutenues dans le cadre des Olympiades de l'ADPS sur notre site [www.adps-sante.fr](http://www.adps-sante.fr)

## Vous aussi, vous voulez participer aux Olympiades ?

Vous êtes une association de quartier ou de village, une MJC ou une association sportive, et vous souhaitez participer aux Olympiades de l'ADPS ?

Contactez le délégué ADPS de votre région pour lui soumettre votre projet.

Pour connaître ses coordonnées, rendez-vous sur [adps-sante.fr](http://adps-sante.fr)



## Une bonne sieste, et ça repart !

**Les Français dorment de moins en moins la nuit, avec pour conséquences des troubles de l'humeur, une attention en baisse et des problèmes de vigilance. En guise de rattrapage, pourquoi ne pas s'octroyer une petite sieste ? Échos Santé vous donne le mode d'emploi.**

### Ton corps, tu écouteras

Pour un adulte, il est recommandé de dormir entre 7 et 9 heures par jour. Or, selon une étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, publiée début 2024, les Français dorment en moyenne 6h42 par nuit, soit une quinzaine de minutes de moins qu'en 2023.

En journée, cette dette de sommeil se traduit par une fatigue plus ou moins marquée. Si vos paupières se font lourdes, que les muscles du cou se raidissent ou que vous baillez sans discontinuer, ne luttiez plus : il est temps de faire une pause !

### Dans un endroit calme, tu t'assoupiras

Oui, mais voilà, il n'est pas toujours évident de s'abandonner à une petite sieste en journée, surtout lorsqu'on travaille.

Les salariés les plus chanceux trouveront au sein de leur entreprise une salle dédiée au repos, tandis que les autres devront s'isoler dans un lieu calme et silencieux (nul besoin de s'allonger, incliner son siège suffit).



### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### Combien d'heures de sommeil vous faut-il ?

En fonction de l'âge, les besoins en termes de sommeil ne sont pas les mêmes.

En 2019, la National Sleep Foundation, un organisme américain, mesurait le temps d'endormissement quotidien idéal en s'appuyant sur 300 publications scientifiques.

- 0-3 mois : 14-17 h
- 4-11 mois : 12-15 h
- 1-2 ans : 11-14 h
- 3-5 ans : 10-13 h
- 6-13 ans : 9-11 h
- 14-17 ans : 8-10 h
- 18-64 ans : 7-9 h
- 65 ans et plus : 7-8 h

Dans de (trop) rares endroits, certains pourront même se rendre dans un bar à sieste, avec fond sonore apaisant et fauteuils relaxants (il en existe notamment un à Paris, ouvert en 2011, qui a créé une version itinérante, pour proposer ses services aux entreprises d'Île-de-France).

### Pas plus de 20 minutes, tu dormiras

C'est la grande question : combien de temps doit durer une sieste pour être vraiment réparatrice ? Les spécialistes s'accordent à dire que sa durée idéale est de 10 à 20 minutes. Cela permet à la fois de recharger les batteries et d'émerger facilement, sans avoir la tête dans le brouillard. Au-delà, mieux vaut reculer le moment du réveil, pour que la sieste atteigne 90 minutes. Soit un cycle complet de sommeil (une phase de sommeil lent et léger, suivie d'un sommeil lent et profond et d'un sommeil paradoxal).

### Après 15 heures, tu éviteras

Il est conseillé de faire une sieste après le déjeuner, entre midi et 15 heures. Selon notre rythme biologique, c'est à ce moment qu'un besoin de repos apparaît naturellement. Après cela, le risque est grand de ne pas arriver à dormir le soir venu. Le mot "sieste" vient d'ailleurs du latin *sexta hora*, ce qui désigne la sixième heure du jour. ■

### Les bienfaits d'une bonne sieste

Parue en 2023 dans la revue *Sleep Health*, une étude anglaise estimait que la pratique de la sieste permettait de lutter contre le vieillissement du cerveau.

Mais cette protection contre la neurodégénérescence est loin d'être le seul bienfait de la sieste.

Celle-ci permet aussi de récupérer physiquement et mentalement, et donc d'accroître la concentration et la vigilance, notamment sur la route, ou encore de réduire le stress, et par conséquent les risques cardiovasculaires.

Elle aurait également comme vertu de réduire la pression artérielle et la sensibilité à la douleur.

## L'hygiène bucco-dentaire n'est pas négociable !

Sucre, acides, stress... nos dents sont mises à rude épreuve. Chirurgien-dentiste et fondateur du site Préventissimo, le Dr François Thibault nous explique comment les protéger.



Dr François Thibault

### Les gens prennent-ils suffisamment soin de leurs dents ?

Non. Pourtant, nous n'avons jamais eu autant besoin d'y prêter attention. La mauvaise alimentation, les boissons sucrées, le stress, les addictions, les molécules toxiques et nocives, la pollution, ou encore les ondes électromagnétiques qui nous traversent, sont autant de risques

pour notre santé, et pour nos dents en particulier.

### Quelle alimentation privilégier ?

Elle doit être variée et la plus fraîche possible. Ce qui suppose de supprimer le plus possible les aliments ultra-transformés, et de réduire au maximum le sucre et le sel. On peut manger de tout, mais avec tact et mesure, discernement et information. En ayant à l'esprit que l'on peut faire de très bons plats avec des aliments de base. Concernant les boissons, il faut évidemment favoriser l'eau. Les sodas et les alcools ne permettent pas une bonne hydratation du corps et doivent rester exceptionnels. Il faut aussi une bonne mastication, de manière à stimuler toutes les dents.

### Comment faire pour que le brossage soit efficace ?

Le brossage doit avoir lieu deux fois par jour pendant

deux minutes en moyenne, avec une brosse à dents manuelle ou électrique, dont la tête sera la plus petite possible pour pouvoir aller partout. Je conseille également l'utilisation d'accessoires de nettoyage, comme le fil dentaire et les brossettes, et d'éviter les bains de bouche quotidiens, qui risquent de détruire la bonne flore buccale. Dernière recommandation : vérifier dans le miroir la qualité de son brossage et y retourner si besoin.

### Faut-il être plus vigilant à l'hygiène bucco-dentaire des enfants ?

La vigilance est de mise à tout âge, mais elle doit être particulièrement forte à leur égard. En effet, les enfants n'ont pas encore installé d'habitudes et peuvent facilement botter en touche au moment de se laver les dents. Or, l'hygiène bucco-dentaire n'est pas négociable ! L'émail de leurs dents est encore immature et très tendre, et peut donc facilement être attaqué par le sucre et les acides.

### À l'âge adulte, quel comportement avoir ?

Il faut toujours rester vigilant. Avec l'âge, les problèmes de caries resurgissent : l'alimentation redevient sucrée, on a tendance à grignoter. De plus, les dents ont beaucoup servi, et certaines personnes âgées ne compensent pas toujours leurs dents perdues, ce qui abîme celles qui travaillent. Enfin, elles boivent moins, limitant du coup l'auto-nettoyage par la salive. ■

RETROUVEZ L'INTERVIEW COMPLÈTE SUR NOTRE SITE.



## L'ADPS et François Thibault au festival #Bon

À l'initiative de l'ADPS, le Dr François Thibault a animé un atelier sur la santé bucco-dentaire lors du festival #Bon à Albi, début juin. Près de 700 enfants de 6 à 12 ans ont assisté à l'atelier, tous attentifs aux bons conseils pour protéger leurs dents. L'ADPS, en tant que partenaire de l'association « Les enfants cuisinent », était présente à ce festival où 2 500 enfants ont découvert un parcours ludique et pédagogique sur le thème du manger et du bouger avec de nombreuses animations et ateliers culinaires. Dès la rentrée, l'ADPS poursuivra son engagement auprès de ce jeune public, en soutenant l'association pour le déploiement d'ateliers d'éducation à l'alimentation dans les écoles primaires. Plus d'informations sur [www.les-enfants-cuisinent.com](http://www.les-enfants-cuisinent.com)



## C'est ça l'amour !

Comme n'importe qui, les personnes atteintes d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA) cherchent l'âme sœur. Dans cette quête, des éducateurs spécialisés en vie affective et sexuelle (VAS) les aident. Rencontre avec Mirela Chitaniuc, éducatrice et formatrice VAS, certifiée Qualiopi, en Haute-Vienne.



Mirela Chitaniuc

### En quoi consiste le métier d'éducatrice spécialisée en vie affective et sexuelle ?

J'exerce principalement auprès de personnes atteintes d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Elles ont une sexualité comme tout le monde. Mon objectif est de leur apporter les connaissances nécessaires en

matière de vie affective et sexuelle, tout en les aidant à se respecter et à respecter les autres. Je ne suis ni sexologue ni psychologue thérapeute, je suis là pour leur donner des clés de compréhension des rapports humains, leur expliquer les conséquences de leurs actes, et leur permettre de résoudre des situations problématiques.

### De quels problèmes peut-il s'agir ?

Certains autistes ne savent pas repousser quelqu'un qui les harcèle, d'autres vont tomber amoureux des professionnels qui les accompagnent (ils ne perçoivent pas les différences d'âge ni les limites d'une relation). Ils peuvent aussi mal interpréter certains signes, subir ou commettre des abus, etc.

### Quelles sont les principales attentes des personnes atteintes d'un TSA ?

C'est variable, car les profils sont différents. Mais il y a des préoccupations récurrentes, comme l'envie d'être en couple, la façon de séduire quelqu'un, de faire des rencontres. Beaucoup de personnes autistes n'ont jamais été avec quelqu'un et finissent par s'isoler. Il y a beaucoup de souffrances. À moi de les aider à s'ouvrir, en les incitant, par exemple, à rejoindre un groupe d'entraide, où il est possible de faire des rencontres. Auprès des autistes qui vont sur des sites de rencontres, je fais du coaching, j'alerte sur les risques. Quant à ceux qui sont déjà en couple, je les sensibilise à l'importance du dialogue avec leur conjoint(e), à la gestion du quotidien, etc.

### Comment travaillez-vous ?

J'exerce mon activité au sein de l'association ALDP Autisme<sup>(1)</sup>, mais aussi en profession libérale.

Dans le cadre de séances individuelles ou en groupes, mon travail s'organise autour de deux axes : la prévention et l'éducation (sur des thèmes comme les abus, la pudeur, les interdits amoureux, etc.) et la recherche de solutions aux problèmes rencontrés par les participants.

### Est-ce facile de progresser en groupe ?

Oui. Car dans un groupe, tout le monde met ses expériences en commun. Il n'y a pas de jugement.

Ce qui permet à la parole de se libérer, et à chacun de progresser sur le terrain des compétences sociales, c'est-à-dire dans la communication et les relations avec autrui.

### Vous êtes également formatrice en vie affective et sexuelle. Auprès de qui ?

Je m'adresse aux professionnels des établissements qui accueillent des personnes avec déficience intellectuelle et/ou autistes, comme des IME<sup>(2)</sup>, foyers de vie, ESAT<sup>(3)</sup>, avec pour objectif de former des référents capables de proposer des ateliers d'éducation en vie affective et sexuelle.

Certains sont à l'écoute des besoins affectifs des autistes, mais cela reste encore tabou dans les institutions. Les professionnels ont besoin de formation. Les autistes ont autant le droit à une vie sentimentale que les autres, et il faut pouvoir les accompagner. ■

(1) Association Limousine pour le Diagnostic et la prise en charge de la Pathologie développementale, à Isle (87).

(2) Institut médico-éducatif.

(3) Établissement et service d'accompagnement par le travail.

PLUS D'INFORMATIONS  
SUR LE SITE DE  
L'ALDP LIMOUSIN

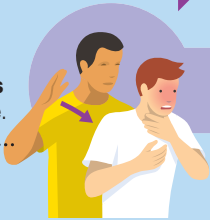


# Premiers secours : les gestes qui sauvent !

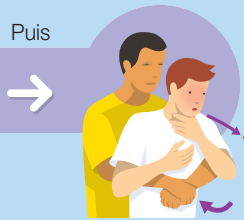
Nous avons tous été, ou serons, témoins d'un accident ou d'une situation d'urgence. Ces moments sont souvent imprévisibles et demandent une réaction rapide et efficace. La maîtrise des gestes de premiers secours est donc vitale. À l'occasion de la Journée mondiale des premiers secours le 9 septembre, *Échos Santé* rappelle l'importance des gestes qui sauvent.

## EN CAS D'ÉTOUFFEMENT

**5** claquages dans le dos de la victime.



Puis



**5** compressions abdominales. Les poings fermés entre le nombril et le thorax.



## APPELER À L'AIDE

**18** Les sapeurs-pompiers, en cas d'accident ou d'incendie.

**15** Le Samu, en charge des urgences médicales.

**112** Le numéro d'appel unique des urgences dans l'UE.

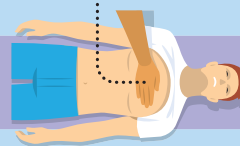
## EN CAS DE MALAISE CARDIAQUE

**Si la victime est inconsciente et ne respire pas normalement, pratiquez les compressions.**

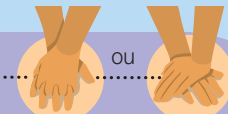
S'agenouiller à côté de la victime et, si possible, dénuder le thorax.



Poser la paume d'une main au centre de la poitrine de la victime, entre les mamelons (au niveau du sternum).



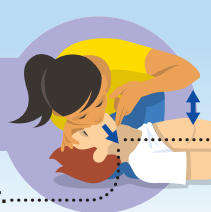
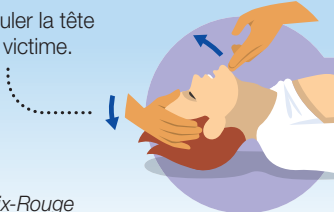
Deux positions possibles pour joindre les deux mains ensemble.



Les bras tendus, à la verticale au-dessus du sternum, **pratiquer 100 compressions par minute**, en appuyant très fort sur la poitrine (elle doit s'enfoncer d'environ 5 cm au niveau du point de pression).

## Pratiquez le bouche-à-bouche

Basculer la tête de la victime.



Insuffler.....

**30** compressions thoraciques.

**2** insufflations d'air dans les poumons de la victime.



Source : Croix-Rouge

**Clémence Cekovic Barget**, bénévole à la Croix-Rouge

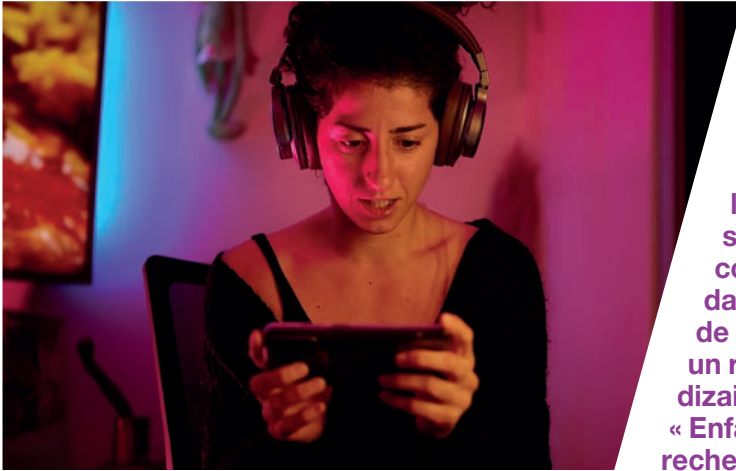


« Je projette de faire des études de médecine. J'ai appris les gestes qui sauvent lors de mon Service national universel. J'en ai constaté l'utilité lors du stage qui a suivi, effectué au sein de la Croix-Rouge. Le plus important d'entre eux est de contacter le Samu ou les pompiers quand on est témoin d'une situation où des personnes sont en danger : malaise, chute, accident... L'interlocuteur vous posera des questions et guidera votre action. Elle peut consister à placer la personne à secourir en position latérale de sécurité, à lui dispenser un massage cardiaque, à utiliser un défibrillateur, à l'empêcher d'avaler sa langue ou simplement à lui parler en attendant que les secours arrivent. C'est peu de chose, mais cela sauve des vies ! Tout le monde devrait être formé. »

**Pour se former aux gestes qui sauvent**







**Quel parent n'a pas un jour mis son enfant devant la télévision, une tablette ou un smartphone, parce qu'il se sentait débordé ? Si cette réaction, largement répandue, peut sembler humaine, elle n'en comporte pas moins certains dangers. C'est ce que vient de confirmer, une fois de plus, un récent rapport, signé d'une dizaine d'experts et intitulé « Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu ».**

## Écrans : et si vous faisiez une pause ?

### De nombreux risques pour les jeunes

De quels effets, directs ou indirects, parle-t-on ? Le premier d'entre eux est le manque de sommeil. Consultés le soir, les écrans retardent en effet l'endormissement. La sédentarité, le manque d'activité physique et le risque de surpoids, voire d'obésité, sont aussi constatés chez les jeunes utilisateurs. Tout comme des problèmes de vue.

De la même manière, les réseaux sociaux apparaissent comme un risque pour la santé mentale lorsqu'il y a vulnérabilité.

Enfin, des troubles musculosquelettiques, des impacts liés à l'exposition aux radiofréquences et des perturbations endocriniennes ont été attribués aux écrans, sans que la preuve soit faite.

Au-delà de ces effets strictement sanitaires, d'autres menaces pèsent sur les enfants et les adolescents. Au premier rang desquelles les contenus pornographiques et violents, le harcèlement en ligne et la pédopornographie.

### Pas d'écrans avant 3 ans

Pour parer à tous ces dangers, les auteurs du rapport en appellent à une reprise du contrôle des écrans, en appliquant plusieurs règles claires.

Première d'entre elles : aucun écran avant 3 ans ! Pour les enfants de 3 à 6 ans, pas d'écrans non plus, à moins d'être limités, occasionnels, avec des contenus éducatifs et l'accompagnement d'un adulte. Après 6 ans, une exposition modérée et contrôlée est préconisée.

Sur le cas précis des téléphones portables, là aussi, la fermeté est de mise. Avec, pour commencer, une interdiction pure et simple avant 11 ans !

Entre 11 et 13 ans, le téléphone peut être autorisé, mais sans connexion à Internet.

À partir de 13 ans, cette connexion est envisageable, mais sans accès aux réseaux sociaux.

Enfin, à partir de 15 ans, seuls les réseaux sociaux éthiques doivent être accessibles.

En écho à ces recommandations, une expérimentation devrait avoir lieu sur l'interdiction du téléphone portable au collège.

Si elle se révèle concluante, les collégiens pourraient être obligés, à terme, de déposer leur téléphone à l'entrée de leur établissement.

### Et les adultes, dans tout cela ?

Eux aussi sont exposés aux écrans, pour leur usage personnel ou professionnel. Par conséquent, eux aussi sont exposés à des effets négatifs sur leur bien-être ou leur santé mentale.

Pour s'en prémunir, des solutions existent. Parmi elles, citons-en trois : la désactivation des notifications, l'extinction du téléphone au moins une heure avant le coucher ou encore l'abandon du smartphone au profit d'un bon vieux appareil à touches. ■

### Le cyberharcèlement chez les jeunes

Internet et les médias sociaux se sont immiscés dans la vie de nos jeunes. Il est important que nous les éduquions à la prudence.

**Inscrivez-vous dès à présent à la conférence organisée par l'ADPS avec HappyVisio le 20 septembre à 11 h.**



# Le tour de France des actions

## Un flashmob pour l'autisme Agir et Vivre l'Autisme – Poitou-Charentes



Imaginez des dizaines de personnes effectuant en simultané une chorégraphie dans 11 lieux différents, à travers toute la France. Tel était le principe du flashmob organisé par l'institut médico-éducatif Agir et Vivre l'Autisme le 2 avril 2024, à l'occasion de la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme.

En Poitou-Charentes, cet événement dansant, mais aussi sportif, s'est déroulé à Angoulême, avec pour partenaire l'ADPS, qui a remis à cette occasion 500 médailles aux participants.

## Don de moelle osseuse, c'est vital ! 109 Sang Neuf – Alsace



Pour bon nombre de personnes, la guérison d'un cancer ou d'une maladie du sang passe par une greffe de moelle osseuse, laquelle nécessite au préalable un don. C'est pour faire connaître ce don et son importance vitale que d'anciens greffés ont créé en 2012 l'association "109 Sang Neuf". L'ADPS Alsace connaît bien cette association. Elle est présente à ses côtés pour la soutenir dans ses campagnes d'information et de sensibilisation sur l'importance du don de moelle osseuse, si méconnu en France.



## Des kits pour prendre soin de soi Les Fourasses – Lorraine



L'association "Les Fourasses" accompagne les femmes atteintes d'un cancer du sein. Soutenu par l'ADPS, son dernier projet, lancé en mars dernier, consiste à offrir aux plus défavorisées d'entre elles un kit de produits cosmétiques. À l'intérieur, une douzaine d'articles destinés aux soins du corps et du visage, des cheveux, des ongles, des mèches et des cicatrices.

En 2024, près de 200 kits devraient être distribués dans les six centres d'oncologie de l'agglomération nancéenne.

## Numéros de clowns à l'Ehpad Les Givrés du Plumeau – Aquitaine



Noms : Azor Pixel et LuNàRoSe. Profession : clowns. Dans l'Ehpad de Monségur, mais également dans d'autres structures hospitalières ou médico-sociales, ces deux artistes apportent de la bonne humeur aux personnes âgées et aux malades qui y séjournent, en enchaînant les spectacles. Pour les aider et faire en sorte que les résidents et les patients puissent profiter de leurs animations, l'ADPS a remis une aide financière à leur association, baptisée avec humour "Les Givrés du Plumeau".

# de l'ADPS

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

## « Chacun doit être regardé pour ce qu'il accomplit de beau. »

Ils chantent, dansent, peignent, font du sport, voyagent... Leur énergie est incroyable. Qui ça ? Les personnes en situation de handicap de l'association Les Capables, basée à Châteauroux et soutenue par l'ADPS. Rencontre avec Jeanne-Marie Favard, trésorière bénévole de l'association.



**Jeanne-Marie Favard**



### Comment est née cette association ?

À l'origine de ce projet, il y a la chorale Vent d'Avril, fondée en 2006. Une soixantaine de personnes en situation de handicap, encadrées par une vingtaine de bénévoles, interprètent leurs propres chansons, qui parlent de différence, de vivre ensemble, d'amitiés, de rencontres. C'était incroyable de les voir monter sur scène, connaître leurs textes par cœur et chanter avec talent dans les écoles, les lycées, les collèges, afin de sensibiliser les jeunes au handicap. Bien des valides sont incapables d'une telle performance!

En 2017, dans le prolongement de cette chorale, nous avons créé l'association Les Capables, dont le message est clair : personne ne devrait être réduit à ce qu'il ne peut pas faire mais regardé pour ce qu'il accomplit de beau, de généreux, d'épanouissant.

C'est une vision bien plus valorisante et positive, qui vaut pour chaque être humain. Les Capables pratiquent toute l'année de multiples activités : artistiques, sportives, culturelles et même scientifiques!

### Et ils ont leur festival !

Absolument! Il a lieu tous les ans au château des Planches, à Saint-Maur. Les 22 et 23 avril dernier, 350 festivaliers, valides ou en situation de handicap, ont participé à différents ateliers de musique, sculpture, peinture, arts plastiques, poésie, théâtre, marionnettes, etc. Ils ont pratiqué la capoeira, ce mélange de

danse et de combat qui nous vient du Brésil, ont joué au basket, au tennis de table... La chorale Vent d'Avril en a profité pour interpréter ses nouvelles compositions lors d'un spectacle de fin de soirée. Nous avons passé deux magnifiques journées!

### Parlez-nous des passeports de l'association...

Lors d'une précédente édition du Festival des Capables, nous avons remis aux festivaliers un petit badge souvenir sur lequel ils pouvaient cocher les activités qu'ils avaient faites. Le passeport a repris cette idée. Son détenteur peut faire apposer dessus un "visa" chaque fois qu'il visite un musée, un lieu touristique, qu'il voyage ou pratique une activité nouvelle. C'est aussi un CV en perpétuelle évolution à destination des employeurs potentiels. Dans son discours d'ouverture de notre festival, l'ancienne ministre déléguée chargée des Personnes handicapées, Fadila Khattabi, a rappelé qu'un passeport, c'est ce qui permet d'aller au-delà des frontières, de toutes les frontières. Ces voyages sont ceux qu'accomplissent chaque jour les Capables. ■

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



## Aidants : à quels congés avez-vous droit ?

En France, près de 10 millions d'aidants accompagnent chaque jour un proche malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Au moment où la loi de financement de la Sécurité sociale (LFSS) pour 2024 renforce certains de leurs droits, *Échos Santé* passe en revue leurs possibilités de congés.



### Le droit au répit

Il permet à l'aidant d'un bénéficiaire de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) de faire une pause grâce à une enveloppe pouvant s'élever à près de 550 € par an. De quoi financer un accueil de jour ou un hébergement temporaire pour le proche aidé. Ou de faire appel à du soutien à domicile.

À ce sujet, la LFSS pour 2024 prolonge jusqu'à fin 2024 l'expérimentation du "relayage" (ou "baluchonnage"), dispositif grâce auquel l'aidant peut être remplacé par un professionnel sur une période allant de 36 heures à 6 jours consécutifs.

### Le congé de proche aidant

Il s'adresse à l'aidant salarié qui s'occupe d'une personne handicapée ou âgée, ou en perte d'autonomie. Non rémunéré par l'employeur, l'aidant peut toutefois percevoir l'**allocation journalière du proche aidant** (AJPA).

Notons que la LFSS pour 2024 prévoit le renouvellement du droit à l'AJPA pour les aidants s'occupant de plusieurs proches dépendants, à compter de 2025.

La durée du congé de proche aidant est de trois mois, renouvelable dans la limite d'un an.

### Le congé de présence parentale

Tout salarié dont l'enfant de moins

de 20 ans est atteint d'une maladie, d'un handicap ou est victime d'un accident grave, peut y prétendre.

Ce congé repose sur une réserve de 310 jours ouvrés, pouvant être pris dans une période de trois ans. Le salarié aidant ne perçoit plus de salaire, mais il peut demander une **allocation journalière de présence parentale** (AJPP).

### Le congé pour enfant malade

Trois jours par an, un salarié est en droit de prendre un congé quand son enfant de moins de 16 ans est malade. Ce congé peut être de cinq jours lorsque l'enfant a moins d'un an.

### Le congé de solidarité familiale

Celui-ci peut être demandé par un salarié aidant dont le proche est en fin de vie.

Là aussi, il n'est pas rémunéré mais ouvre droit, sous conditions, à une **allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie** (Ajap). Laquelle est également accessible aux travailleurs indépendants et aux demandeurs d'emploi.

Le congé de solidarité familiale est de trois mois, renouvelable une fois.

### La survenue d'un handicap, d'une pathologie chronique ou d'un cancer chez un enfant

À l'annonce d'un tel drame, l'aidant salarié peut obtenir un congé spécifique de cinq jours auprès de son employeur (ou plus selon la convention ou l'accord collectif d'entreprise). Ces jours de congé sont payés normalement.

### Le don de jours de repos

Le salarié dont l'enfant de moins de 20 ans est malade, handicapé ou victime d'un accident grave, ou qui aide un proche en situation de handicap, âgé ou en perte d'autonomie, peut profiter de la générosité de ses collègues de travail!

En effet, ces derniers ont la possibilité de renoncer à tout ou partie de leurs jours de repos pour lui en faire profiter, sans contrepartie. ■

### Allianz accompagne les aidants

Allianz, l'assureur partenaire de l'ADPS, propose aux aidants plusieurs services.



Plus d'informations sur [www.allianz.fr](http://www.allianz.fr)



## Les gestes qui sauvent

### Signes d'alerte

- Déformation de la bouche  
– Demandez-lui de sourire ou de tirer la langue.
- Faiblesse d'un côté du corps, bras ou jambes  
– Demandez-lui de lever les bras.

- Troubles de la parole  
– Demandez-lui de prononcer une phrase simple.
- Autres signes brutaux :  
– troubles de l'équilibre  
– maux de tête intenses  
– baisse de la vision

## Que faire en cas d'AVC ?

**Appelez immédiatement le Samu : faites le 15 ou le 112**

### Que faire en attendant les secours ?

- Allonger la personne avec un oreiller sous la tête jusqu'à l'arrivée des secours.

- Noter l'heure à laquelle les signes d'AVC sont apparus.

### Attention

- Ne pas faire boire ni manger.
- Ne donner aucun médicament.
- Ne faire aucune injection même si c'est le traitement habituel.