

## LES ENFANTS, CUISINENT

*Bien se nourrir,  
ça s'apprend !*

P.6

Insuffisance  
cardiaque :  
les signes qui  
doivent alerter



P.8

L'équicie : en selle  
pour le mieux-être !



©Oliver Schindler

P.11

## Sommaire

**P.3-4 Agir**

L'actualité de l'Association

**P.5 Votre santé**

Et si vous preniez la vague "aquagym" ?

**P.6-7 Mieux vivre**

Bien se nourrir, ça s'apprend !

**P.8 Comprendre**

Insuffisance cardiaque : les signes qui doivent alerter

**P.9 Rencontre**Trac : comment le gérer ?  
Les conseils de Fabien Lecœuvre**P.10-11 Solidarité**

Tour d'horizon des projets soutenus par l'ADPS

**P.12 Fiche santé**

Mon Bilan Prévention : en quoi ça consiste ?

**A**vec ce nouveau numéro *Échos Santé*, les délégués régionaux de l'ADPS et moi-même vous souhaitons le meilleur pour cette année 2025, ainsi qu'à vos proches et à votre famille.

Et si cette année nous choisissons d'aspirer au meilleur pour nous-même : prendre soin de notre santé, adopter une alimentation saine, assurer l'avenir de nos enfants et de notre bien-être personnel ? Quel que soit l'âge, l'alimentation joue un rôle fondamental pour rester en bonne santé, et contribue à notre bien-être.

L'ADPS a mis en place un partenariat avec l'association Eatinhérente, qui organise des ateliers de cuisine pédagogiques dans les écoles primaires. Votre magazine vous explique le principe de ces ateliers et donne la parole au chef cuisinier Olivier Chapat, à l'origine de cette initiative.

La prévention reste une priorité, et cela passe aussi par le dépistage organisé des cancers. Se faire dépister permet de diagnostiquer au plus tôt certains cancers, et de mieux les soigner. C'est la raison pour laquelle chaque année l'ADPS se mobilise dans le cadre de Mars Bleu, le mois de sensibilisation du dépistage du cancer colorectal, dont ce numéro vous rappelle l'importance.

Enfin, être nous-même en toutes circonstances, se sentir bien dans sa peau, être confiant dans des situations parfois stressantes, comme parfois parler en public, savoir gérer son trac : voilà un exercice que nous pouvons tous maîtriser.

Homme de médias et spécialiste de la chanson française, Fabien Lecœuvre nous livre ici ses conseils pour combattre le trac.

Bonne année, bonne santé et bonne lecture !

**Bruno Trillard**

Président de l'ADPS

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.

Photo de couverture : ©iSotck

Illustrations : Gabs, Les Superhéros.

Imprimeur : BLG. Magazine imprimé sur du papier sans chlore. Dépôt légal : à parution.



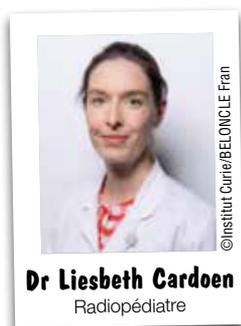
Bien se nourrir,  
ça s'apprend !  
Lire l'article page 6



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)





## L'ADPS soutient la recherche médicale sur le cancer de l'œil chez l'enfant

**L'ADPS apporte son soutien aux travaux de recherche du Dr Liesbeth Cardoen, radiopédiatre au sein du service d'Imagerie médicale de L'Institut Curie. Ses travaux portent sur une nouvelle voie de diagnostic non invasif du rétinoblastome, une tumeur rare de la rétine.**

Chaque année, en France, 60 enfants sont atteints d'une tumeur de la rétine. Une fois diagnostiquée, cette maladie nécessite souvent un traitement conservateur visant à préserver l'œil, comme la cryothérapie, le laser, la radiothérapie par disque d'iode ou la chimiothérapie. Cependant, dans certains cas, une intervention chirurgicale, appelée énucléation (ablation de l'œil) peut s'avérer indispensable.

### L'importance du diagnostic

Cette pathologie atteint de très jeunes enfants (dans leur grande majorité, ils n'ont pas encore trois ans). Le diagnostic doit être effectué le plus rapidement possible, soit dès l'apparition de signes cliniques évocateurs, tels qu'un reflet pupillaire blanc ou un strabisme. Aujourd'hui, le diagnostic se fait grâce à une biopsie qui est un acte invasif. Compte tenu du très jeune âge des patients, il est pratiqué sous anesthésie générale, par un ophtalmologue expérimenté.

### Le recours à l'imagerie radiologique

Au sein de L'Institut Curie, qui est le centre national de référence de prise en charge du rétinoblastome, le

Dr Liesbeth Cardoen travaille sur une nouvelle approche diagnostique de ce cancer pédiatrique, basée sur l'imagerie IRM qui permet d'identifier des biomarqueurs non invasifs de la tumeur.

### Vers des traitements plus efficaces

« Tous les enfants diagnostiqués avec un rétinoblastome en France sont traités à L'Institut Curie, ce qui permet de constituer une base de données importante, avec de l'imagerie et du matériel biologique », explique la chercheuse.

L'enjeu est de « proposer des traitements adaptés aux sous-types moléculaires du rétinoblastome, plus efficaces et moins toxiques », indique le Dr Cardoen. ■

RETROUVEZ  
L'INTERVIEW VIDÉO  
SUR [WWW.ADPS-SANTE.FR](http://WWW.ADPS-SANTE.FR)



## 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 premier semestre 2025.**

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



- Vendredi 24 janvier – 11 heures  
**Soignez votre bonheur, cultivez votre allié santé !**
- Vendredi 21 février – 11 heures  
**Communiquer avec mon ado en pleine tempête émotionnelle !**
- Vendredi 14 mars – 11 heures  
**Les facteurs de risque du cancer colorectal : peut-on prévenir ?**
- Vendredi 18 avril – 11 heures  
**Sachez écouter vos oreilles !**
- Vendredi 23 mai – 11 heures  
**Adolescence : comment repérer les signes de mal-être ?**
- Vendredi 13 juin – 11 heures  
**Sucres et sel : un peu, beaucoup... pas du tout ?** ■

# Mars Bleu : tous unis contre le cancer colorectal !

Dès à présent, l'ADPS, tout comme la Ligue contre le cancer, se prépare pour Mars Bleu, le mois de prévention du cancer colorectal.



Parole d'expert



**Dr. Emmanuel Ricard**

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

## Quels sont les chiffres du cancer colorectal en France ?

Le cancer colorectal est un cancer répandu, à la fois chez les hommes (26 212 nouveaux cas en 2023) et chez les femmes (21 370 nouveaux cas en 2023). C'est le 3<sup>e</sup> cancer le plus fréquent chez les hommes (après les cancers de la prostate et du poumon) et le 2<sup>e</sup> chez les femmes (après le cancer du sein). Il représente la 2<sup>e</sup> cause de décès par cancer chez les hommes et la 3<sup>e</sup> chez les femmes. Depuis 2010, on observe chaque année une diminution chez les hommes (- 0,5 %), mais une hausse chez les femmes (+ 0,4 %).

## En quoi est-ce important de se faire dépister ?

Si, depuis 2010, on enregistre une diminution de la mortalité globale due au cancer colorectal, le dépistage organisé, qui s'adresse aux hommes et aux femmes de 50 à 74 ans, y est pour quelque chose, même si le taux de participation stagne à 33 %.

Il permet de détecter des cancers de façon précoce, et de les retirer par voie endoscopique lorsqu'ils sont tout petits.

Le dépistage organisé permet aussi, lors d'une coloscopie, de repérer et enlever des polypes, qui sont des tumeurs bénignes mais précancéreuses. Contrairement au dépistage du cancer du sein, la possibilité d'agir en amont de la cancérisation existe grâce au dépistage du cancer colorectal.

## Sur quels messages permet d'insister Mars Bleu ?

Ce mois de prévention est l'occasion de rappeler que la détection précoce permet de guérir dans 9 cas sur 10. Le pronostic est, en effet, directement lié au stade auquel on trouve le cancer. Mars Bleu sert aussi à rappeler la gratuité et les modalités de mise à disposition des kits de dépistage, ainsi que la simplicité de leur utilisation.

## Comment fonctionne-t-il ?

Pour obtenir le kit, il existe trois moyens : aller chez son pharmacien, répondre à la lettre de l'Assurance maladie, ou le commander sur Internet depuis son compte Ameli. Le kit permet de prélever un fragment de selles, et de l'envoyer dans une lettre préaffranchie à un laboratoire d'analyses médicales qui vérifiera s'il y a du sang dedans.

Après avoir fait le prélèvement, il est conseillé de l'envoyer rapidement (de préférence en début de semaine), pour éviter qu'il ne se dégrade.

## Quel rôle jouent les associations comme l'ADPS auprès de la Ligue contre le cancer ?

Elles représentent un rouage essentiel dans la sensibilisation au dépistage du cancer colorectal, notamment auprès des personnes qui n'en ont pas entendu parler ou qui pensent que c'est compliqué. Elles permettent d'insister notamment sur les facteurs de risque du cancer colorectal, au premier rang desquels se trouvent le tabac et l'alcool.

## Comment prévenir le cancer colorectal ?

Il faut avoir une alimentation riche en fibres, limiter sa consommation de viande rouge à 500 grammes par semaine, lui préférer le poisson et la volaille, et éviter les charcuteries (pas plus de 150 grammes par semaine), surtout celles avec des nitrites, qui sont des conservateurs à qui l'on doit la couleur rose du jambon. Ces nitrites représentent 4 000 cancers colorectaux par an ! Même s'il est moins esthétique, le jambon blanc ou gris est préférable. En plus, il est moins cher. La relation entre alimentation ultra-transformée et cancer colorectal est de plus en plus établie, il faut donc privilégier les produits dont le Nutri-Score est compris entre A et C.

Enfin, l'activité physique est essentielle dans la prévention du cancer colorectal et sa récurrence : en faisant du sport, celle-ci diminue de 20 à 40 % ! ■



## Et si vous preniez la vague "aquagym" ?

**En plein hiver, difficile de se motiver pour aller faire du sport.**

**Et si vous preniez le chemin de la piscine pour y faire de l'aquagym ?**

**Très en vogue, cette discipline procure de nombreux bienfaits pour la santé !**

Des groupes d'individus en train d'effectuer des mouvements dans un bassin où ils ont pied, sur de la musique entraînante. Ceux qui ont l'habitude de se rendre à la piscine ont forcément assisté à un tel spectacle, peut-être même se sont-ils laissés tenter... Pour les autres, voilà à quoi ressemble un cours d'aquagym : de la gymnastique, voire de l'aérobic, dans l'eau ! En plein essor, cette discipline plaît énormément. Il est vrai qu'elle ne manque pas d'arguments pour faire sortir de chez eux les plus casaniers d'entre nous.

### Pas nécessaire de savoir nager

Pour commencer, l'aquagym se pratique facilement. Il suffit d'un maillot et d'un bonnet de bain ! Les accessoires (planches, frites, etc.) sont normalement fournis par la piscine qui organise les séances, et il n'est même pas nécessaire de savoir nager, compte tenu du faible niveau de l'eau dans le bassin (il ne dépasse généralement pas 1,20 m).

Autre avantage, et non des moindres : tout le monde peut en faire, les jeunes comme les seniors.

### 100 % du corps en action

Côté bienfaits pour la santé, l'aquagym ne manque pas d'atouts non plus. Non seulement cette pratique est bonne pour le cœur, au même titre que n'importe quel autre sport, mais elle fait travailler 100 % du corps

– muscles, articulations et ossature –, sans risquer le moindre traumatisme !

L'explication tient au fait que, une fois dans l'eau, le corps ne pèse qu'un sixième de son poids. Conséquence : les mouvements se font en douceur, alors même que la résistance créée par l'eau fait encore plus travailler les muscles.

Dans l'ambiance agréable et joyeuse des piscines, l'aquagym apparaît donc comme la discipline idéale pour se maintenir en forme et garder la ligne en hiver. Se pratiquant en groupe, elle permet aussi de garder le moral. Pour s'y adonner, renseignez-vous auprès de votre municipalité ou d'un centre aquatique. ■

### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### Il existe plusieurs sortes d'aquagym

Il n'existe pas qu'une façon de faire de l'aquagym, mais plusieurs. Tout dépend des piscines. Parmi les variétés proposées le plus fréquemment, on trouve l'aquajogging, qui consiste à faire les mouvements de la course à pied ; l'aqua-

fitness, qui se veut plus tonique que l'aquagym classique ; l'aquabiking, qui se pratique avec un vélo d'appartement immergé dans l'eau ; et l'aquaboxing, où l'on travaille les techniques de frappe (pieds et poings) à travers des chorégraphies.



### Témoignage



**Olivier Godebin**  
maître-nageur  
sauveteur au centre  
aquatique Balsan'éo  
de Châteauroux

« L'aquagym se pratique de façon plus ou moins intensive, selon l'âge et l'envie. Au centre aquatique où je donne des cours, plusieurs formules sont proposées : un cours d'aquagym douce, destiné plutôt aux personnes de 55 ans et plus, pendant lequel on travaille en profondeur les mouvements, un cours tonique et un cours intense, pour les clients plus jeunes qui souhaitent se vider la tête, comme dans une salle de sport.

Quelle que soit la formule retenue, l'aquagym aura les mêmes avantages. À commencer par un effet massant et drainant, grâce à la portance de l'eau. L'aquagym est également bonne pour le cœur et la synchronisation des mouvements du corps. Elle est aussi tonifiante et relaxante. Enfin, elle a des effets psychologiques positifs, en permettant à certaines personnes de rencontrer du monde. »

## Bien se nourrir, ça s'apprend !

**Pour sensibiliser les plus jeunes aux bienfaits d'une alimentation saine et durable, l'ADPS noue un partenariat avec l'association Eatinhérente, qui organise des ateliers culinaires dans les écoles primaires. Place aux bonnes choses !**



Entre les aliments transformés, les sucreries et le grignotage, les enfants et les adolescents ont vite fait d'adopter de mauvaises habitudes alimentaires. Le problème, c'est que ces habitudes peuvent être néfastes pour leur santé, à plus ou moins long terme. Pour protéger leur santé et faire germer en eux le goût des bonnes choses, l'association Eatinhérente organise depuis 2011 des ateliers pédagogiques dans les écoles primaires.

### Des ateliers pédagogiques

Baptisé "Les Enfants Cuisinent", ce programme est porté par Olivier Chaput, chef de cuisine et expert de l'alimentation des enfants (*voir interview*), également créateur du festival #BON, qui poursuit la même ambition auprès du grand public.

Avec le soutien de plus de 120 chefs de cuisine, chefs pâtisseries et Meilleurs Ouvriers de France, "Les Enfants Cuisinent" a pour objectif de transmettre des compétences culinaires aux jeunes, tout en les sensibilisant aux enjeux d'une alimentation saine et durable.

Grâce à ces ateliers, organisés par demi-journées, les écoliers gagnent en autonomie dans leur alimentation

et s'initient à des pratiques respectueuses de l'environnement et de la santé. La démarche se veut pédagogique, accessible et ludique (*voir encadré*).

### Un partenariat entre l'ADPS et Eatinhérente

Convaincu de l'importance du lien entre alimentation, santé et environnement, ainsi que de l'efficacité de la démarche d'Eatinhérente, l'ADPS a décidé d'apporter son soutien financier pour permettre l'animation d'ateliers avec des classes d'écoles primaires au cours de l'année scolaire 2024-2025. Pour chaque école sélectionnée, deux ateliers seront proposés à des classes de CM2 ou CM1/CM2 avec le défi de cibler une école dans chaque département des régions sélectionnées pour cette année scolaire : Île-de-France, Pays de la Loire, Centre-Val de Loire, Grand-Est.

Dans le cadre de ce partenariat, l'ADPS participera également au festival #BON, auquel elle a déjà participé en 2024, avec l'animation d'un atelier sur la santé bucco-dentaire. En 2025, elle proposera deux ateliers : l'un sur les gestes de premiers secours et l'autre à nouveau sur la santé bucco-dentaire. L'événement aura lieu les 26, 27 et 28 juin 2025 à Albi. ■



### Le déroulement d'un atelier culinaire

Sous la supervision du chef, les élèves sont invités à cuisiner eux-mêmes, en suivant les instructions et en appliquant les techniques apprises. L'accent est mis sur l'autonomie, la créativité et l'aspect ludique de la cuisine.

Tout au long de l'atelier, des échanges sont organisés sur la nutrition, la santé, le respect de l'environnement et les gestes anti-gaspillage. Les enfants apprennent à respecter les ingrédients, à utiliser les produits de manière optimale, et à comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée.

L'atelier se termine par une dégustation de la recette préparée, suivie d'un moment de partage où les enfants peuvent discuter de ce qu'ils ont appris, de ce qu'ils ont aimé ou non, et de la manière dont ils peuvent appliquer ces connaissances dans leur quotidien.



**Olivier Chaput**

Le chef préféré des enfants

### Quels sont vos objectifs selon l'âge de l'auditoire ?

Notre objectif, c'est vraiment de les rendre autonomes dans leur alimentation, quel que soit leur âge. On veut leur transmettre des connaissances techniques pour qu'ils puissent se préparer à manger eux-mêmes, mais aussi les sensibiliser à l'importance de se nourrir de manière saine et équilibrée.

### Vous abordez le gaspillage alimentaire. Comment réagissent les enfants ?

Les enfants réagissent très bien ! Ils ont déjà compris l'importance de l'anti-gaspillage dans leur alimentation et sont sensibles aux enjeux que cela représente pour leur avenir. C'est vraiment encourageant de voir à quel point ils sont réceptifs.

### Quelles sont les règles intangibles à suivre pour que les jeunes se nourrissent correctement ?

Les règles sont simples et essentielles : respecter la saisonnalité des produits, se nourrir à partir d'ingrédients bruts, éviter les produits ultra-transformés, qui sont à l'origine de nombreux problèmes de santé, et privilégier la production locale. Ces principes permettent de manger sainement tout en soutenant une alimentation durable.

### Autre initiative de votre part, le festival #Bon fête ses dix ans d'existence en 2026. Quel bilan en faites-vous après toutes ces années ?

C'est un bilan très positif et très satisfaisant. En dix ans, nous avons gagné énormément en visibilité grâce à ce festival. Il y a dix ans, l'éducation alimentaire des enfants intéressait peu de monde, alors qu'aujourd'hui c'est un sujet que tout le monde comprend et soutient. Cela montre que les mentalités évoluent dans le bon sens, et nous en sommes fiers. ■

### La recette gourmande



## Pain d'épices Recette à faire en famille

Facile à faire et équilibrée, cette recette de pain d'épices est l'une de celles que les enfants des écoles primaires réalisent au cours des ateliers "Les Enfants Cuisinent". Les petits et les grands l'adorent !



### Ingrédients

500 g farine	5 g gingembre
10 g levure	500 g beurre
500 g sucre cassonade	8 œufs
10 g cannelle	6 jaunes d'œufs
10 g mélange 4 épices	320 g miel

### 1. La mise en place

Préparer le matériel et peser tous les ingrédients.

### 2. La préparation

- Préchauffer le four à 200 °C\*.
- Dans un saladier, ajouter la farine, la levure, le sucre cassonade et les épices (cannelle, gingembre et mélange 4 épices) et mélanger.
- Faire fondre le beurre au micro-ondes\*.
- Dans un autre saladier, mélanger les œufs avec les jaunes, le miel et le beurre fondu. Verser les deux préparations dans le même récipient et mélanger.

### 3. La cuisson

- Disposer les moules sur le plan de travail et couvrir de papier sulfurisé.
- Verser la préparation dans les moules.
- Mettre au four pendant 10 minutes, puis finir la cuisson à 170 °C\*.
- Vérifier la cuisson en plantant un couteau dans les moules\* (il doit ressortir sec).
- Laisser refroidir avant de servir.

\*Étape réservée à un adulte.

# Insuffisance cardiaque : les signes qui doivent alerter

En France, entre 400 000 et 700 000 personnes souffrent d'insuffisance cardiaque sans le savoir. Voici les quatre signaux qui doivent inciter à consulter.

## Un essoufflement inhabituel

Il se manifeste après un simple effort, voire au repos.

C'est la conséquence d'une augmentation de la pression du sang dans les vaisseaux pulmonaires. ....



## Une prise de poids rapide

Elle peut atteindre 2 ou 3 kilos en quelques jours, sans la moindre modification des habitudes alimentaires.

En cause : une rétention d'eau et de sel provoquée par une baisse d'activité des reins. ....



## Le gonflement des pieds et des chevilles

Repérables par la présence de marques à l'endroit des élastiques de chaussettes, ces œdèmes sont provoqués par un passage de liquide vers les tissus.

Ils s'accompagnent d'une sensation de lourdeur. ....



## Une fatigue excessive

Marcher, monter des marches, porter quelque chose...

Tout effort devient fatigant en raison du manque d'apport d'oxygène dans les muscles. ....



## LES CHIFFRES

**1,5 million** de Français atteints d'insuffisance cardiaque, notamment chez les plus de 60 ans.

**200 000** hospitalisations par an.

Source : Ameli



## LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

En cas d'insuffisance cardiaque, le cœur perd de sa force musculaire et de sa capacité de contraction.

Il pompe moins de sang et ne permet donc plus aux organes de recevoir la quantité d'oxygène et les éléments nutritifs nécessaires.

Face à cela, les patients doivent suivre quatre règles de vie, mémorables grâce à l'acronyme EPON :

- faire de l'**Exercice** à un rythme très régulier ;
- se **Peser** régulièrement ;
- **Observer** son traitement et le calendrier de suivi avec les professionnels de santé ;
- **Ne pas saler** son alimentation.



E



P



O



N

## À Chartres, un appareil pour détecter l'arythmie cardiaque

Non traitée, l'insuffisance cardiaque peut favoriser l'arythmie cardiaque, laquelle entraîne à son tour un risque d'accident vasculaire cérébral (AVC). Pour prévenir ce risque chez les personnes de plus de 65 ans, le Lions Club Chartres Doyen, en partenariat avec l'ADPS, met à la disposition d'une vingtaine de pharmacies chartraines un appareil baptisé "MyDiagnostick".

De la forme d'un bâton métallique de 30 cm, il ressent les battements du cœur en étant simplement maintenu durant une minute et détecte ainsi les troubles du rythme cardiaque.

En cas de diagnostic positif, un protocole de prise en charge est déclenché : le patient est invité à prendre rendez-vous avec un cardiologue ou à se rendre aux urgences pour faire un autre test de contrôle.



©DR

RETROUVEZ  
L'ARTICLE COMPLET  
SUR [WWW.ADPS-SANTE.FR](http://WWW.ADPS-SANTE.FR)



# Trac : comment le gérer ?

## Les conseils de Fabien Lecœuvre

**En public, personne n'échappe au trac ! Pour le dominer, il n'existe aucun remède, mais des astuces. Spécialiste de la chanson française et homme de médias, Fabien Lecœuvre nous livre ses conseils.**



Photothèque F. Lecœuvre

### Fabien Lecœuvre

Spécialiste de la chanson française et homme de médias

### Vous qui intervenez souvent à la télévision et à la radio, êtes-vous sujet au trac ?

Oui, je le suis, comme des milliers de personnes qui exercent un métier public, que ce soit chroniqueur ou enseignant. Le trac se manifeste lorsqu'on intervient en public. C'est une angoisse qui part du ventre et qui remonte. Elle assèche la gorge : on n'a plus de salive, la langue colle au palais, l'élocution n'est plus parfaite et on bafouille. Pour ma part, le trac dure moins d'une minute ; après, je suis dans mon élément.

### Quelles réactions avez-vous pu observer chez les artistes ?

Je n'ai pas connu Jacques Brel, mais c'était, paraît-il, un grand "traqueur". Monter sur scène le rendait malade. On peut être un immense auteur-compositeur et ne pas aimer chanter en public. Louis de Funès m'avait confié dans sa loge qu'il ressentait aussi beaucoup le trac, qu'il perdait vite ses moyens. Pour ne plus avoir la bouche sèche, il mordait l'extrémité de sa langue, ce qui lui envoyait un jet de salive dans la bouche. Pour Johnny Hallyday, qui chantait depuis l'âge de 15-16 ans, c'était différent : il avait le trac en entrant sur scène, mais il disparaissait très vite.

### Les artistes ont-ils forcément tous le trac ?

Je pense que oui. Que l'on s'appelle Vianney, Slimane, Clara Luciani, Juliette Armanet ou Black M, tous sont touchés plus ou moins par le trac.

Le trac n'est pas une maladie. C'est dans la tête. Et comme la tête guérit le corps, on peut le dominer en faisant en sorte d'être bien dans sa tête, c'est-à-dire en étant en phase avec ce que l'on chante, avec les discours que l'on tient.



Photothèque F. Lecœuvre

Fabien Lecœuvre et Sylvie Joly

### La notoriété n'aide-t-elle pas à se rassurer ?

Si, bien sûr. Les chanteurs se rassurent à l'idée de se produire devant un public qui les aime, qui vient spécialement pour eux. Pour ma part, je me rassure en me disant que les personnes qui s'inscrivent à mes conférences me connaissent, m'ont vu à la télé.

### Comment gérez-vous le trac ?

Moi, je le gère par la qualité des informations que je donne lors de mes interventions dans les médias, pendant mes conférences, ou encore en tant qu'expert devant les tribunaux, qui me consultent dans le cadre de litiges, entre artistes et maisons de disques, par exemple. Bien connaître son sujet, en ce qui me concerne, ou les paroles de son répertoire, lorsqu'on est chanteur, représente une garantie contre le trac. D'ailleurs, quand je vais sur un plateau télé ou devant un tribunal, je n'attends pas les questions, je viens avec des réponses. Généralement, je sais de quoi on va parler, et j'y ai réfléchi. Lorsqu'on sait quoi dire, une grande partie de l'angoisse disparaît. Le trac n'est donc pas forcément négatif. Il pousse à travailler, à faire en sorte d'être parfait, pour pouvoir le dominer.

### Avez-vous une dernière astuce à nous donner ?

En cas de trac, les larmes peuvent monter. Pour éviter de pleurer en public, il y a un moyen simple : ouvrir la bouche. Cela va bloquer le canal lacrymal. C'est très efficace. ■

RETROUVEZ  
L'INTERVIEW  
COMPLÈTE SUR  
[WWW.ADPS-SANTE.FR](http://WWW.ADPS-SANTE.FR)



# Tour d'horizon des projets soutenus

## Maison de naissance : l'accouchement au naturel



**Au nombre de dix en France, les maisons de naissance permettent à de nombreuses femmes d'accoucher de façon naturelle, tout en bénéficiant d'un environnement sécurisé. Soutenue par l'ADPS, La Maison, à Grenoble, est l'une d'elles. Rencontre avec sa présidente, Muriel Farnault.**



**Muriel Farnault**  
Présidente de  
La Maison à Grenoble

### Qu'est-ce qu'une maison de naissance ?

Les maisons de naissance permettent à des femmes d'accoucher de façon naturelle, c'est-à-dire sans médication, et dans un environnement sécurisé. Les couples y bénéficient d'un suivi global par des sages-femmes, avant, pendant et après la naissance de leur bébé. Chaque année, la nôtre accompagne entre 120 et 140 couples. Ce

sont des grossesses à bas risque, sans contre-indication avec un suivi en maison de naissance.

### Que recherchent les couples ?

Avant tout un suivi personnalisé, dans un espace qui soit plus intime qu'un établissement hospitalier. Une maison de naissance est un lieu qui ressemble à un appartement, donc rassurant. Cela crée un climat de confiance, propice à un accouchement naturel, que l'on qualifie également de "physiologique". Ici, les couples ne sont pas pris en charge, mais accompagnés. L'idée est d'aider les femmes à trouver en elles les compétences nécessaires pour mettre au monde elles-mêmes leur enfant.

### Comment la sécurité est-elle garantie ?

Les sages-femmes sont là pour veiller à la sécurité de la future maman et de son bébé. Si, au cours de l'accouchement, elles constatent une situation qui sort de la physiologie, elles peuvent décider d'un transfert dans la maternité

partenaire. Toutes les maisons de naissance sont implantées au sein ou à proximité immédiate d'une maternité.

### À La Maison, il y a également des ateliers pour les parents ?

En effet. En parallèle du suivi médical de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum, nous avons développé un volet associatif. Des bénévoles ou des sages-femmes animent des ateliers pour les couples, soit prénataux soit tournés vers le renforcement de la parentalité.

À cette occasion, les jeunes parents échangent, se donnent des conseils. Cela crée du lien et réduit l'isolement de ceux qui manquent de soutien familial ou amical.

### Quelle a été l'aide de l'ADPS ?

Elle concerne justement les ateliers. Grâce à l'ADPS, nous avons mis en place un atelier "Allaitement et reprise du travail". Faute d'informations, un grand nombre de femmes arrêtent d'allaiter lorsqu'elles recommencent à travailler. L'une de nos sages-femmes leur explique comment faire. L'ADPS nous a aussi permis d'acheter une nouvelle baignoire (60 % de nos naissances se font dans l'eau), ainsi qu'une baignoire gonflable et un mannequin de démonstration pour la préparation à la naissance. Nous lui sommes très reconnaissants. ■

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



# par l'ADPS

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

## L'équicie : en selle pour le mieux-être !

Soutenue par l'ADPS, l'association Fanneva, dans les Deux-Sèvres, encourage l'équicie, une pratique de médiation animale consistant à créer une relation positive entre les personnes accompagnées (en situation de handicap, mais aussi en burn-out ou en reconstruction) et le cheval.



L'Escargoline facilite l'accès aux personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite à la balade ou la randonnée avec un équidé.

Être en mesure d'accueillir toute personne handicapée dans une structure équestre ! Voilà ce qui a motivé Fabienne Kütten, Anne Moinard-Hild et Eva Epoulet, trois professionnelles de l'accompagnement avec le cheval, installées dans les Deux-Sèvres, à créer, en 2020, Fanneva.

« Notre association a pour vocation de permettre aux personnes en situation de handicap moteur, et plus particulièrement celles en fauteuil, de monter à cheval et de bénéficier de séances d'accompagnement en équicie, une pratique de médiation animale avec le cheval ou un autre équidé », explique Anne, qui s'est spécialisée dans cet accompagnement à visée thérapeutique, tout comme ses deux collègues, Fabienne et Eva.

### L'achat d'équipements spécifiques

« Pour faciliter l'accès à l'équicie, nous faisons l'acquisition de matériels spécifiques que nous utilisons ensuite à tour de rôle dans nos structures respectives, poursuit-elle. Mais avant cela, il nous faut trouver les moyens nécessaires à de tels achats. »

Car un **Cavalev** (dispositif permettant de lever une personne en fauteuil pour la transférer sur le dos d'un cheval), un **Hippolib** (système de stabilisation qui se fixe sur une selle classique et qui maintient le cavalier en bonne position) ou encore une **Escargoline** (petite voiture hippomobile basse et à trois roues, légère et

facile à atteler), pour ne citer que ces trois équipements, coûte cher.

« Grâce au soutien de l'ADPS, nous avons pu investir dans une Escargoline et un Hippolib », raconte Anne avec enthousiasme. Inaugurés en juin dernier, ces deux équipements permettent aux trois équiciennes de Fanneva d'agrandir "le champ des possibles" et d'accueillir des personnes qui n'auraient jamais imaginé pouvoir accéder à ce type d'accompagnement.

« Le lien qui se noue avec le cheval les aide à retrouver confiance et estime de soi, sans oublier que le fait d'être porté par un cheval qui se déplace constitue une véritable rééducation psychomotrice », conclut Anne. ■



Le principe de l'Hippolib

RETROUVEZ  
L'ARTICLE COMPLET  
SUR [WWW.ADPS-SANTE.FR](http://WWW.ADPS-SANTE.FR)



# Mon Bilan Prévention : en quoi ça consiste ?

**En complément des campagnes de vaccination et des programmes de dépistage organisés, les pouvoirs publics lancent Mon Bilan Prévention, un dispositif gratuit destiné à prévenir les maladies chroniques tout au long de la vie. Échos Santé vous en présente le fonctionnement.**



## Un dispositif de prévention

En France, une personne sur quatre souffre d'une maladie chronique (asthme, maladie cardio-vasculaire, cancer, diabète...), un taux qui atteint trois sur quatre après 65 ans.

C'est pour lutter contre ce phénomène que les pouvoirs publics ont instauré le dispositif Mon Bilan Prévention, entré en vigueur en 2024.

En complément des campagnes de vaccination et des programmes de dépistage organisés déjà existants, celui-ci vise à améliorer la santé des Français ainsi que leur espérance de vie sans incapacité, en leur permettant de faire un point avec un professionnel de santé à différentes étapes clés de la vie.

## Quatre âges concernés

Ces âges clés sont au nombre de quatre : de 18 à 25 ans ; de 45 à 50 ans ; de 60 à 65 ans ; et de 70 à 75 ans. Au cours de ces périodes de la vie s'opèrent, en effet, d'importants changements.

**De 18 à 25 ans**, c'est là qu'intervient l'entrée dans la vie active ou le début des études. Les pressions sont fortes, et les problèmes d'addiction ou de santé mentale doivent faire l'objet d'une vigilance accrue.

La période **45-50 ans** correspond, quant à elle, au lancement du dépistage organisé contre le cancer colorectal et le cancer du sein, qu'il est recommandé de pratiquer.

Entre **60 à 65 ans** apparaissent certaines maladies chroniques, dont il faut assurer la prise en charge, tout en prévenant les possibles pertes d'autonomie. Enfin, **entre 70 et 75 ans**, il est crucial de lutter contre les risques d'isolement, de dépendance et de perte d'autonomie.

## Les professionnels de santé habilités

Le Bilan Prévention peut être effectué, au choix, par un médecin (traitant ou non), un infirmier, un pharmacien ou une sage-femme, dès l'instant où celui-ci s'est porté volontaire.

Pour connaître les professionnels de santé qui pratiquent le Bilan Prévention, il suffit de consulter l'annuaire mis en ligne sur [www.sante.fr](http://www.sante.fr)

## La préparation de l'entretien

Afin de tirer au maximum profit de l'échange avec le professionnel de santé, il est conseillé de le préparer. Pour cela, un autoquestionnaire, adapté à chaque âge clé, est accessible sur Mon Espace Santé ou [Ameli.fr](http://Ameli.fr). Facultatif, il est facile et rapide à remplir.

## Des conseils personnalisés à la clé

Le dialogue avec le professionnel de santé est l'occasion de poser des questions et d'aborder des sujets de santé variés, au premier rang desquels ceux qui sont sources de préoccupation.

Il peut s'agir de difficultés de sommeil, d'habitudes alimentaires, d'activité physique, d'addictions (tabac, alcool, drogues, jeux, écrans...), de santé sexuelle, de ménopause. Ou encore de bien-être mental, de sentiment d'isolement et de violences, pour ne citer que quelques exemples.

À partir de cet échange, qui dure 30 à 45 minutes, sont identifiées des priorités, ainsi que des actions concrètes à mettre en place. Il en découle un Plan personnalisé de prévention, dans lequel sont indiqués notamment les professionnels de santé à consulter en cas de besoin, les ressources en ligne, ou encore les associations (sportives, par exemple) à contacter.

## Un bilan gratuit

Ce nouveau dispositif est pris en charge intégralement par l'Assurance maladie, il n'y a donc aucuns frais à avancer. Seuls les actes complémentaires de prévention et de diagnostic, apparus nécessaires pendant le bilan, pourront être facturés et pris en charge par l'Assurance maladie dans les conditions de droit commun. ■



**EN SAVOIR PLUS :**  
[WWW.MONBILANPREVENTION.SANTE.GOUV.FR](http://WWW.MONBILANPREVENTION.SANTE.GOUV.FR)



## Les gestes qui sauvent

L'anaphylaxie est la manifestation la plus sévère de l'allergie.

Le choc anaphylactique, potentiellement mortel, constitue une urgence médicale absolue.

### Les symptômes

- Urticaire, œdème du visage et œdème de Quincke.

- Difficultés respiratoires, crise d'asthme.
- Signes digestifs (douleur abdominale, nausée, vomissement, diarrhée).
- Malaise (pâleur, sensation de mort imminente, chute de tension), perte de connaissance, voire coma.

## Allergie : comment réagir en cas de choc anaphylactique ?



### Les actions

- Si la personne en possède une : utilisez une solution auto-injectable d'adrénaline.
- Si la personne n'a pas de solution à disposition : appelez le 15, le 18 ou le 112.

- Placez la personne en position latérale de sécurité (PLS).
- Si la victime ne respire plus, effectuez une réanimation cardio-respiratoire jusqu'à l'arrivée des secours.