ÉCHOS SANTÉ

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

#82 été 2025

HARCÈLEMENT SCOLAIRE : *les signes qui ne trompent pas*

P.6

Plogging : et si vous vous y mettiez ?

P.5

Sport sur ordonnance

P.12

ADPS PRÉVOYANCE SANTÉ
En partenariat avec Allianz

Sommaire

P.3-4 Agir
L'actualité de l'Association

P.5 Votre Santé
Plogging : et si vous vous y mettiez ?

P.6 Prévention
Harcèlement scolaire : les signes qui ne trompent pas

P.7 Mieux vivre
Le handicap invisible droit dans les yeux

P.8 Comprendre
Les produits surgelés et congelés

P.9 Rencontre
Avec Nicolas Demorand, journaliste et animateur audiovisuel

P.10-11 Solidarité
Tour d'horizon des projets soutenus par l'ADPS

P.12 Fiche santé
Le sport sur ordonnance avec Siel Bleu

Cette année, l'ADPS a choisi Nantes pour accueillir son Assemblée Générale, prévue le jeudi 25 septembre 2025.

En tant qu'adhérent à l'ADPS, vous êtes chaleureusement invités à y participer, et nous serons ravis de vous y accueillir. Si vous ne pouvez pas être présent, vous avez la possibilité de voter par voie électronique ou de donner un pouvoir. Toutes les informations nécessaires se trouvent sur le bulletin inclus dans ce numéro d'*Échos Santé*.

Après un premier numéro digitalisé, que je vous invite à découvrir sur notre site adps-sante.fr, ce nouvel *Échos Santé* vous présente les temps forts de la vie de votre Association : un nouveau partenariat avec Allianz Prévention, une collaboration renforcée avec le réseau commercial Allianz et une présence élargie lors d'événements grand public tels que les foires-expositions. Ces actions visent à promouvoir la prévention et renforcer notre engagement envers la santé et le bien-être.

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

Le sport sur ordonnance avec Siel Bleu
Lire l'article page 12

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 1er 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.

ADPS et Allianz
agissent ensemble

Les colonnes de votre magazine *Échos Santé* se font l'écho des actions de l'ADPS en région. Allianz s'y associe fréquemment. Ensemble, ils soutiennent les associations locales engagées dans des projets de solidarité, axés sur la santé ou le handicap.

©DR

Cette collaboration se manifeste également dans l'accompagnement des adhérents en difficulté pour accéder à l'aide sociale, ainsi que par la mise en œuvre d'actions de prévention pour les salariés des entreprises adhérentes.
L'ADPS et Allianz s'associent lors de Mars Bleu, le mois dédié à la prévention du cancer colorectal. À cette occasion, les agences Allianz arborent les couleurs de Mars Bleu, et des messages de sensibilisation sont envoyés aux assurés et aux adhérents pour inciter au dépistage. ■

Un nouveau partenariat avec Allianz Prévention

L'ADPS et Allianz Prévention ont signé une convention de partenariat. Créée récemment dans le cadre d'une démarche d'intérêt général, Allianz Prévention a pour objet de sensibiliser le grand public à la culture du risque. Ce partenariat a pour objectif de participer ensemble à des événements publics en proposant des ateliers de prévention. Allianz Prévention proposera des ateliers sur la sécurité routière, les risques climatiques et la cybersécurité, et l'ADPS proposera des ateliers de prévention santé.
Grâce à ce partenariat, l'ADPS pourra renforcer son engagement sur le terrain et toucher ainsi un public élargi. Parmi les premières initiatives communes, on peut citer un atelier de sensibilisation aux addictions organisé pour les étudiants de l'IUT de Valence (26). ■

©DR

HappyVisio

Quoi de neuf sur HappyVisio ?

En direct ou en replay

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 2025.

- Vendredi 4 juillet – 11 heures
  Ma santé face au dérèglement climatique
- Vendredi 29 août – 11 heures
  La sieste : bonne ou mauvaise idée ?
- Vendredi 19 septembre – 11 heures
  Dents et hormones : ce que chaque femme devrait savoir
- Vendredi 17 octobre – 11 heures
  Mieux vivre avec une endométriose
- Vendredi 21 novembre – 11 heures
  Concentration optimisée : rester focalisé face aux distractions
- Vendredi 12 décembre – 11 heures
  Et si on parlait de délicatesse ? ■

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

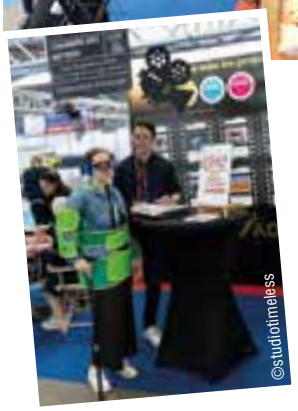
L'ADPS en action : promouvoir la prévention santé sur les foires-expositions

Pour diffuser ses messages de prévention et présenter ses actions au grand public, l'ADPS participe à des foires. Elle était dernièrement à la Foire de Limoges et à celle de Châteauroux. Retour en images.

Foire de Limoges
Du 31 mai au 9 juin

Sur son stand, l'ADPS a proposé des ateliers dédiés à la diététique, à la santé visuelle et auditive, aux bonnes postures... Elle a également proposé des séances "découverte d'hypnose" pour aider à combattre les addictions et le stress.
De plus, l'ADPS a mis à l'honneur plusieurs associations qu'elle a soutenues dont "Les Déboulonnées", une association de pétanque créée par des personnes ayant subi des accidents vasculaires cérébraux, ou des accidentés de la route, et "H Cap Nature", venue exposer une joëlette offerte par l'ADPS qui permet à des personnes en situation de handicap de randonner. ■

©studiotimeless


©studiotimeless

©studiotimeless

©studiotimeless

©DR

©DR

©DR

Foire de Châteauroux
Du 21 au 26 mai

L'ADPS a accueilli les visiteurs dans un espace dédié à la prévention santé, au bien-vieillir et à l'inclusion solidaire.
L'association a offert des tests de vue gratuits et des séances de détente avec des masques de massage oculaire. L'ADPS a également présenté une initiative remarquée qu'elle soutient depuis plusieurs années, les "Passeports des Capables", un outil pédagogique conçu pour valoriser les compétences des personnes en situation de fragilité ou d'exclusion.
Les deux premiers jours, la Compagnie Bitonio a enchanté les abords de la foire avec son poétique train fantôme. Véritable spectacle vivant et interactif, il a captivé enfants comme adultes, en apportant une touche de magie et d'émotion. ■

©Stefano Jeantet

Plogging : et si vous vous y mettiez ?

Combiner sport et démarche écologique, c'est possible ! C'est ce que propose de faire le plogging, une pratique consistant à courir tout en ramassant des déchets. Présentation avec Clément Chapel, fondateur de Ploggathon.

©Louise D. Betta

Clément Chapel
Fondateur de Ploggathon

En quoi consiste le plogging ?

Il s'agit d'une pratique combinant course à pied et ramassage de déchets. Son existence doit remonter à l'origine des déchets, mais elle s'est popularisée à partir de 2016, quand Erik Ahlström, un sportif suédois, a mis le nom de "plogging" dessus. C'est la contraction de "plocka upp", qui signifie "ramasser" en suédois, et de "jogging".

Comment vous est venue l'idée ?

L'idée a vu le jour en Australie, en 2019. Je travaillais comme guide touristique sur l'île Kangourou, un lieu paradisiaque qui n'échappait malheureusement pas à la présence de déchets abandonnés. Il y en avait sur les routes, sur les plages… Comme j'aime le sport, j'ai imaginé un tour de l'île en courant, tout en ramassant les détritus. J'ai associé les termes "plogging" et "marathon", ce qui a donné "Ploggathon", et convaincu des personnes de m'accompagner. Pendant dix jours, nous avons parcouru 300 km et ramassé plus de deux tonnes de matières non organiques. En rentrant en France, j'ai créé "Ploggathon" pour continuer l'aventure. Basé à Montpellier, Ploggathon mène des actions un peu partout, et tout particulièrement dans le sud-est de la France.

Quelle est votre démarche ?

Elle consiste à créer des événements marquants autour du plogging, aussi bien des défis sportifs que des vergers collectifs. La plupart de nos actions sont faites en partenariat avec les collectivités locales et les écoles. L'objectif est de sensibiliser le plus grand nombre de personnes au ramassage des déchets et de les inciter à en produire le moins possible.

Quelles ont été vos actions de plogging les plus marquantes ?

En quatre ans d'existence, il y en a eu beaucoup. Je mentionnerais toutefois les "24h du masque" à Paris, en 2022. Le principe était de ramasser les masques de protection contre la Covid-19 jetés dans les rues. Nous en avons récupéré 900 ce jour-là ! Antoine de Caunes a récolté le premier et nous a consacré un reportage dans l'une de ses émissions.
La même année, nous avons organisé l'Ironathon, à Millau, sur le même principe que l'Ironman, soit 18 heures de natation, de vélo et de course à pied. Et j'ai participé au record du monde de plogging, près de Montpellier : j'ai couru pendant plus de 30 heures en ramassant les déchets.
L'an dernier, nous avons concouru aux Championnats du monde de plogging, à Bergame, en Italie. Mathilde, l'une de nos membres, est revenue avec une médaille. ■

Des bénéfices pour la santé

Si le plogging est bon pour l'environnement, il l'est aussi, bien évidemment, pour la santé ! Comme n'importe quelle activité physique, il renforce les muscles, les articulations et les os, et a des bienfaits pour le cœur, en améliorant notamment la circulation sanguine. Mais il a aussi des atouts qui lui sont propres.
En fractionnant l'effort (alternance de course à pied et d'arrêts pour ramasser les déchets), le plogging accroît la dépense calorique. La répétition des flexions accentue, quant à elle, la musculation des cuisses. Enfin, le fait de porter un sac qui se remplit progressivement fait travailler les muscles du bras.

Plus d'informations sur www.ploggathon.org

RETROUVEZ L'INTERVIEW COMPLÈTE SUR WWW.ADPS-SANTE.FR

Harcèlement scolaire : les signes qui ne trompent pas

Véritable fléau, le harcèlement scolaire touche de nombreux enfants et adolescents, qui n'osent pas toujours en parler. Certains signes permettent cependant de le repérer.

À chaque rentrée scolaire, c'est la même angoisse qui assaille les parents : leurs enfants risquent-ils d'être harcelés, sans qu'ils s'en aperçoivent et puissent les protéger ?
Il faut dire que cette crainte est renforcée par l'actualité. Pas un jour ne passe, en effet, sans que soient relatés dans la presse des faits de harcèlement dans des écoles, collèges ou lycées, avec des conséquences parfois dramatiques.

Une violence répétée

Menée par l'Éducation nationale auprès d'un échantillon de 21 700 élèves du CE2 à la terminale, l'Enquête harcèlement 2023 permet de mesurer l'ampleur du phénomène.
Selon ce nouveau baromètre annuel, 5 % des écoliers, 6 % des collégiens et 4 % des lycéens subissent un harcèlement. À savoir une violence répétée qui peut être verbale, physique et/ou psychologique. Il peut s'agir de coups, d'insultes, de vol de matériel, de bousculades ou encore de moqueries et de rumeurs, qui trouvent avec les réseaux sociaux une véritable caisse de résonance. On parle alors de "cyberharcèlement".

Repérer les signes

Pour briser cet acharnement, les victimes, mais aussi les témoins, dont le rôle est capital, doivent en parler avec des personnes de confiance, comme les parents. Pour les y aider, il est important de savoir repérer les signes qui témoignent d'une situation de harcèlement. C'est le cas d'un changement de comportement, surtout lorsque celui-ci est soudain, ou d'un repli sur soi (un enfant qui s'enferme dans sa chambre, par exemple).
Une agressivité inhabituelle, des troubles du sommeil et une perte d'appétit sont aussi des indicateurs forts que quelque chose ne va pas. Tout comme le refus d'aller en classe ou le fait de revenir le soir avec des marques sur la peau.

Dialoguer et réagir

Face à cela, il faut engager le dialogue, en demandant à l'enfant si quelqu'un l'embête ou lui fait du mal, et à l'adolescent s'il rencontre des difficultés. Puis contacter la direction de l'établissement afin de l'alerter de la situation ou appeler le 3018, le numéro national pour les victimes et témoins de harcèlement. Une procédure spéciale sera mise en place, avec des mesures de protection de la victime, un accompagnement et un suivi à long terme, voire le changement d'établissement de l'auteur de harcèlement.
On le sait : le harcèlement peut avoir des conséquences scolaires, physiques et psychologiques profondes chez celle ou celui qui le subit. C'est pourquoi il faut être vigilant et prêter attention aux moindres changements. ■

3018
le numéro pour le harcèlement scolaire

Dans l'Enquête harcèlement 2023, les atteintes le plus couramment déclarées sont :

À l'école :
- un ou plusieurs élèves racontent des choses fausses ou méchantes sur toi (17 %) ;
- un ou plusieurs élèves t'ont fait du mal exprès (12 %).

Au collège et au lycée :
- un ou plusieurs élèves se moquent de toi ou t'insultent (11 % des collégiens, 7 % des lycéens) ;
- un ou plusieurs élèves font courir des rumeurs sur toi (7 % des collégiens, 5 % des lycéens).

L'ADPS se mobilise

Pour lutter contre le harcèlement scolaire, l'ADPS soutient "Transformer le négatif en positif", une association qui intervient dans les collèges et les lycées pour prévenir le mal-être et le suicide, en utilisant la musique comme vecteur de communication.

L'ADPS a également financé certains enregistrements de l'auteur-compositeur-interprète Glenn Hoel, dont la musique vise à prévenir la maltraitance des enfants.

Notre partenaire assureur se mobilise également sur ce sujet.

Plus d'informations sur www.allianz.fr

Le handicap invisible droit dans les yeux

Le handicap n'est pas forcément synonyme de fauteuil roulant ou de canne blanche. Pour cause : il est invisible dans 80 % des cas.

©iStock

En France, près de 10 millions de personnes souffrent de handicap invisible. Il peut s'agir de maladies chroniques (diabète, Parkinson...), de troubles cognitifs (dys, autisme…), psychiques (dépression, bipolarité…) ou sensoriels (déficience visuelle ou auditive).
Outre la souffrance liée au handicap, cette invisibilité n'est pas sans causer des difficultés à certains malades, notamment dans le cadre professionnel. Car qui dit "handicap invisible" dit "handicap méconnu", et donc non pris en considération par les collègues ou les managers.

Faire reconnaître un handicap invisible

Si certaines personnes en situation de handicap invisible ne sont pas gênées dans leur quotidien, d'autres le sont, tout en préférant rester discrètes par crainte de la stigmatisation. Quelle que soit la situation, il peut être intéressant d'engager une démarche auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) pour faire reconnaître un handicap invisible. Cette reconnaissance peut déboucher sur des aides concrètes.
Citons l'allocation aux adultes handicapés (AAH), qui garantit des ressources minimales ; la carte mobilité inclusion (CMI), qui facilite les déplacements ; différents droits à la scolarité (auxiliaire de vie scolaire, matériel adapté…) ; et la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH). Cette dernière permet de bénéficier de mesures destinées à faciliter l'accès à l'emploi ou le maintien dans l'emploi. ■

Témoignage

©Amandine Gaymard

Marjolaine Pottlitzer
Comédienne

Victime d'une chute d'arbre, la comédienne Marjolaine Pottlitzer souffre d'un handicap invisible. Elle en a tiré un seule-en-scène drôle et sensible, intitulé "Ça sent l'eucalyptus".

Quelles séquelles gardez-vous de votre accident ?

En 2009, alors que je dirigeais une colonie de vacances en Corse, la moitié d'un eucalyptus m'est tombé dessus lors d'un pique-nique. J'en ai gardé des morceaux de vertèbres lombaires cassés et des faiblesses musculaires, qui entraînent des douleurs chroniques et de la fatigue chronique. J'ai aussi eu les nerfs de la jambe gauche écrasés. Dans mon malheur, j'ai eu pas mal de chance : cela aurait pu être bien pire.

Comment s'est faite la reconstruction ?

J'ai été hospitalisée sur place pendant plusieurs jours, et, de retour sur le continent, j'ai entamé une longue rééducation à l'hôpital des Peupliers (ce n'est pas une blague !), et des soins à l'unité antidouleur de l'hôpital du Kremlin-Bicêtre. Aujourd'hui, j'ai la RQTH et je continue à être suivie par des médecins et des kinés. Chaque jour, j'ai plus ou moins mal, sauf sur scène, où la douleur disparaît grâce à l'adrénaline. Mais, après cela, je suis à ramasser à la petite cuillère !

Avez-vous eu le sentiment d'être incomprise à cause de votre handicap invisible ?

Parfois, mes proches l'oublient. Mais lorsque j'ai de grosses douleurs, ils le perçoivent immédiatement. Cela se voit sur mon visage, je ne peux pas feindre.
Dans mon métier, j'ai commencé par le dire, avant de le cacher pendant longtemps pour obtenir des contrats. En effet, les gens jugeaient à ma place de ce que j'étais capable ou incapable de faire, ce qui m'empêchait d'accéder à certains rôles.

Plus d'informations sur www.marjolaine-pottlitzer.com

RETROUVEZ L'INTERVIEW COMPLÈTE SUR WWW.ADPS-SANTE.FR

Les produits surgelés et congelés

Consommés par quasiment tous les Français, les produits surgelés ou congelés conservent une grande partie de leurs qualités nutritionnelles d'origine. En plus de cela, ils évitent le gaspillage !

98,6% des ménages français consomment des surgelés

21,3% des ventes de surgelés en 2023 concernent la viande brute

15% les pommes de terre

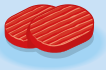
13,7% les légumes

(source : SIAL, salon international de l'agroalimentaire)

COMBIEN DE TEMPS GARDER SES ALIMENTS CONGELÉS ?

PAIN ET BAGUETTE
1 mois

FOND DE TARTE, PÂTE À GÂTEAU, VIENNOISERIE
2 mois



VIANDE HACHÉE
2 à 3 mois

GÂTEAU (découpé en parts individuelles)
3 mois

FROMAGE RÂPÉ ET BEURRE
3 mois

POISSON EN FILET ET CRUSTACÉS
3 à 4 mois

RESTES DE PLATS CUISINÉS, SOUPE, SAUCE
3 à 4 mois

POULET EN FILET OU EN PILON
6 mois

VIANDE DE PORC, D'AGNEAU OU DE VEAU
6 à 8 mois

VIANDE DE BŒUF, GIBIER ET VOLAILLE
8 mois

FRUITS ET LÉGUMES (lavés/séchés ou blanchis)
10 à 12 mois

(source : consoglobe.com)

Congélation/décongélation mode d'emploi

En congelant vos aliments, vous limitez le gaspillage alimentaire. Pour cela, il vous faut :

- Utiliser un congélateur 4 étoiles, seul capable de faire descendre la température à – 18 °C
- Faire des petites portions, pour une congélation plus rapide
- Congeler les aliments dans des sacs hermétiques, en ayant vidé l'air
- Noter la date de congélation et le poids sur les sacs
- Attendre que les aliments aient refroidi, pour préserver une température constante dans le congélateur
- Dégivrer votre congélateur au moins une fois par an, car le givre atténue ses performances
- Ne pas trop surcharger le congélateur, pour que l'air y circule
- Privilégier la décongélation au réfrigérateur, à l'eau froide ou au micro-ondes, plutôt qu'à température ambiante, car cela favorise la prolifération des bactéries.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les surgelés gardent leurs qualités nutritionnelles

La surgélation et la congélation affectent peu les vitamines et les minéraux contenus dans les aliments. Alors que les fruits et légumes frais peuvent mettre plusieurs jours à rejoindre leur point de vente, et perdre ainsi une part de leurs vitamines C, les produits qui vont être surgelés sont cueillis lorsqu'ils sont mûrs. Ils sont alors blanchis, emballés et entreposés dans une atmosphère riche en azote, qui favorise la préservation des aliments, avant la surgélation.

Pourquoi ne jamais décongeler puis recongeler ?

Lors d'une décongélation, les bactéries toujours vivantes vont reprendre leur activité et proliférer.
Une seconde congélation/décongélation augmentera encore le phénomène, et pourra entraîner une intoxication alimentaire selon le type de bactéries.
En revanche, il est possible de recongeler un produit s'il a été cuit entre-temps.

Sortir de la nuit

Après une longue errance médicale, Nicolas Demorand, le célèbre journaliste de France Inter, a été diagnostiqué bipolaire. Dans *Intérieur nuit*, il livre un témoignage poignant sur sa “maladie mentale”.

Nicolas Demorand
Journaliste et animateur audiovisuel français

« *Pendant toutes ces années je me suis tu. Aujourd’hui, j’écris en pensant à toutes celles et ceux, des centaines de milliers, peut-être des millions, qui souffrent en silence du même mal.* »
Sur la couverture de son livre, Nicolas Demorand annonce la couleur.
Lui, le journaliste talentueux, va libérer la parole et l’offrir en soutien à tous les malades atteints de bipolarité, qui veulent avancer mais se heurtent à la honte. Et à la difficulté d’identifier puis de traiter cette pathologie que l’OMS a classée parmi les dix plus invalidantes au monde.

Intérieur nuit *de Nicolas Demorand (éditions Les Arènes)*

La maladie des dérèglements de l’humeur

Appelée auparavant “psychose maniacodépressive”, la bipolarité est une maladie psychique chronique responsable de dérèglements de l’humeur.
« *Mon humeur varie entre de longues, profondes, phases dépressives et d’autres, maniaques ou hypomaniaques, infiniment plus courtes, où je déborde d’une énergie malsaine qui me carbonise le cerveau* », témoigne l’auteur.
Comme il le décrit, durant la phase d’exaltation, les malades sont extrêmement actifs, échafaudant de multiples projets ou se lançant dans des achats compulsifs.
Les épisodes dépressifs, eux, se traduisent par une grande tristesse et un repli sur soi. Le journaliste ajoute que leur survenue peut être rapide, sans le moindre signe annonciateur.

Des traitements existent

La “bonne nouvelle”, contenue dans les dernières pages, est que la bipolarité peut être stabilisée grâce à une prise en charge combinant traitement médicamenteux, accompagnement psychothérapeutique et hygiène de vie. « *Ma psychothérapeute a toujours été là, avec une attention absolue, une volonté de trouver, en souriant, des solutions pour me soigner, me protéger, m’armer, quand ça ne va pas* », raconte le journaliste.
Dans *Intérieur nuit*, ce récit si touchant, Nicolas Demorand fait donc renaître l’espoir chez les personnes atteintes de bipolarité. Il les conjure de questionner les praticiens, d’être acteurs de leur traitement, et de sortir du silence et de la honte. Pour sortir de la nuit. ■

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bipolarité : des origines mal connues

La bipolarité frappe le plus souvent les jeunes adultes, hommes ou femmes, mais aussi les plus de 60 ans. On n’en comprend pas encore l’origine. On sait qu’il existe, chez les malades, des troubles dans le fonctionnement et la communication des cellules du cerveau, et probablement des anomalies génétiques. La bipolarité peut débuter sous l’action d’éléments déclencheurs (stress, alcool, tabac, drogue…) ou non. La plupart du temps, il s’écoule de (trop) nombreuses années entre le début de la maladie et son diagnostic. Or, sans traitement adapté, un malade sur deux fait une tentative de suicide, tant la douleur psychique peut devenir insupportable.

BIPOLAIRE ? Si tu savais...

Informer les 15-25 ans

Pour mieux faire connaître la bipolarité, l’ADPS a soutenu la publication de *Par-delà les vagues*, un livre conçu par l’association “Bipolaire ? Si tu savais...”. L’ouvrage s’adresse principalement aux 15-25 ans, une tranche d’âge au cours de laquelle la maladie se manifeste généralement.

PLUS D’INFORMATIONS SUR NOTRE SITE

Tour d'horizon des projets soutenus

Parler pour se sentir mieux

©istock

Couvrant la Corrèze, la Haute-Vienne et la Creuse, le Centre Écoute & Soutien vient en aide aux personnes en situation de mal-être. Présentation avec son directeur, Éric Gras.

©DR

Éric Gras
directeur du Centre Écoute & Soutien

La population souffre-t-elle aujourd'hui davantage de mal-être ?

Depuis la crise sanitaire liée à la Covid-19, notre activité augmente chaque année de 15 %. Cela s'explique non pas par une hausse du nombre de personnes souffrant d'une maladie psychique, qui reste stable, mais par l'état général de nos relations sociales.

On constate, en effet, de plus en plus d'isolement, d'anxiété, d'insécurité affective et de souffrance au travail.

Quelles en sont les raisons ?

Notre cerveau fonctionne comme notre corps : quand on le pousse trop, il lâche. De temps en temps, il est nécessaire d'appuyer sur le bouton "pause". Or, dans nos vies, il y a de moins en moins d'instants de répit où l'on prend du recul. De plus, on a tendance à se fixer des objectifs trop importants, qui font naître un sentiment d'échec quand on ne les atteint pas.

Votre action repose sur de l'écoute téléphonique ou physique. Comment abordez-vous les échanges avec les personnes en souffrance ?

Nos écoutantes professionnelles les accueillent avec ou sans rendez-vous. Elles font preuve d'une grande empathie. Auprès d'elles, les personnes se sentent en sécurité, savent qu'elles peuvent se livrer sans crainte d'être jugées. Le fait de parler, c'est un premier pas vers le mieux-être.

Vers quel accompagnement ces entretiens peuvent-ils déboucher ?

Très souvent, les personnes vont se sentir mieux après nos simples instants d'écoute. Mais il arrive qu'il faille en orienter certaines, avec leur accord, vers des médecins ou des psychologues cliniciens pour des thérapies brèves. Nous proposons également des ateliers qui ont pour but de recréer du lien social.

Vous menez aussi des actions de prévention.

En effet, nous coordonnons, à l'échelle territoriale, la stratégie nationale de prévention du suicide du ministère de la Santé. À ce titre, nous menons des actions de prévention en lien avec les services de la MSA (la Sécurité sociale agricole), les conseils départementaux, les mairies, l'ARS (agence régionale de santé)…

Comment l'ADPS vous est-elle venue en aide ?

Nous avons développé une formation sur la santé mentale, complémentaire au programme de la stratégie nationale de prévention du suicide et à la formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM). Destinée au grand public et aux bénévoles des associations, elle apprend les bases de l'écoute active et de l'entretien motivationnel. L'aide de l'ADPS nous a permis de bâtir cette formation, qui est en place depuis février dernier. ■

PLUS D'INFORMATIONS SUR WWW.ECOUTEETSOUTIEN.FR

par l'ADPS

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

L'inclusion par le numérique

Avec l'aide de l'ADPS, l'association des Œuvres de Pen-Bron s'est équipée de cinq tablettes Amikeo favorisant l'apprentissage et l'autonomie des personnes atteintes de déficience intellectuelle.

Avec de l'imagination, le numérique peut représenter un véritable atout pour l'inclusion ! C'est ce que démontrent l'institut médicoéducatif (IME) et le service d'éducation spéciale et de soins à domicile (SESSAD) de Varades, en Loire-Atlantique.
Avec le soutien financier de l'ADPS, ces deux structures gérées par l'association des Œuvres de Pen-Bron, qui ont en charge une soixantaine de jeunes, se sont dotées récemment de cinq tablettes Amikeo, dont la particularité est de favoriser l'autonomie et l'apprentissage des personnes atteintes d'un handicap mental, de troubles de l'apprentissage ou du spectre de l'autisme (TSA).

Une communication alternative et augmentée

« *Il s'agit d'un outil de compensation qui permet de développer une communication alternative et augmentée*, explique Stéphanie Planchenault-Beucher, la responsable de service. *Les enfants dont nous nous occupons ne communiquent pas facilement, voire pas du tout. Grâce à cette tablette, ils peuvent connaître le séquençage d'une tâche. Ils apprennent ainsi à se laver les dents tout seuls, à comprendre les émotions de leur entourage, à identifier et désigner les parties de leur corps où ils ont mal, etc. Pour résumer, c'est un outil qui leur permet de communiquer avec autrui, mais aussi de gagner en autonomie.* »
Quatre de ces tablettes Amikeo ont été remises à des jeunes pour un usage individuel, tandis que la cinquième est utilisée de manière collective. Au préalable, une dizaine de professionnels de l'IME et du SESSAD ont reçu une formation pour apprendre à maîtriser l'outil et accompagner les utilisateurs dans sa prise en main.

Une efficacité avérée

« *L'idée est que les familles déposent un dossier à la Maison Départementale des Personnes Handicapées et s'équipent à leur tour d'une tablette pour leur enfant*, remarque Stéphanie Planchenault-Beucher. *Les données de celle que nous lui avons remise seront transférées dessus, et nous pourrons alors récupérer le matériel pour en faire bénéficier d'autres jeunes de l'IME et du SESSAD.* »
Mises en service au printemps, les cinq tablettes permettent des progrès dans la communication entre les jeunes et les éducateurs. Pour Stéphanie Planchenault-Beucher, c'est un début plein d'espoir : « *Pour répondre aux importants besoins de nos établissements, nous prévoyons d'acquérir prochainement 13 tablettes de groupe et 8 tablettes individuelles* », conclut-elle. ■

POUR EN SAVOIR PLUS :
WWW.ASSOCIATION-PENBRON.FR

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

Le sport sur ordonnance avec Siel Bleu

En tant qu'assurés auprès de l'assureur partenaire Allianz, les adhérents de l'ADPS atteints d'une affection longue durée (ALD) ont accès à des séances gratuites d'activité physique adaptée à domicile avec l'association Siel Bleu. Mode d'emploi.

Le sport : une thérapie reconnue…

L'activité physique a été reconnue comme un moyen thérapeutique par la loi santé de 2016, qui instaurait le sport sur ordonnance. Depuis, les médecins traitants ont la possibilité de prescrire des activités physiques adaptées (APA) à leurs patients atteints d'une affection longue durée (ALD), telle qu'une insuffisance cardiaque grave, un diabète type 1 ou un diabète type 2. L'objectif de la pratique sportive est de leur permettre de conserver une autonomie physique et de limiter certains facteurs de risque.

… mais non remboursée par l'Assurance maladie

Pour autant, l'Assurance maladie ne rembourse pas les frais occasionnés par de telles séances de sport, prescrites par ordonnance. Celles-ci se révèlent nombreuses. En 2023, un Français sur cinq a reçu une prescription médicale pour la pratique d'une activité sportive en particulier ou en général, selon le baromètre Sport-Santé de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire.

"Sport sur ordonnance" dans votre contrat Allianz

Si l'Assurance maladie ne prend pas en charge le sport sur ordonnance, l'assureur partenaire Allianz, lui, le fait dans le cadre de son service "Sport sur ordonnance", inclus dans votre assurance complémentaire santé Allianz.
Ce service s'adresse aux assurés ayant une prescription médicale pour la pratique d'une activité physique en raison d'une ALD ou d'une perte d'autonomie due à un handicap ou au vieillissement.

Un programme sportif personnalisé

Inscrit dans le prolongement d'un parcours de soins, le dispositif "Sport sur ordonnance" d'Allianz consiste en un programme d'accompagnement personnalisé.
Il comprend :

- un bilan personnalisé à domicile concernant la condition physique ;
- cinq séances d'activités physiques adaptées à domicile, avec un coach spécialisé ;
- la fourniture d'un équipement ;
- l'orientation vers un projet permettant de continuer la pratique sportive.

Un partenariat avec Siel Bleu

Ce programme d'accompagnement est proposé en partenariat avec Siel Bleu, une association à but non lucratif qui a pour but d'améliorer la qualité de vie des personnes fragilisées par le biais de l'activité physique adaptée. Elle s'appuie, pour cela, sur un réseau de plus de 700 professionnels, présents sur tout le territoire. ■

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bénéfices de l'activité physique sur les affections longue durée

- Une réduction du risque de cancer du côlon de **40 à 50 %**.
- Une réduction de la mortalité cardiovasculaire de **26 %** et du nombre de réhospitalisations de **18 %**.
- Une réduction de **25 à 30 %** du risque de survenue de complications microvasculaires liées au diabète de type 2.

EN SAVOIR PLUS SUR LE SERVICE SIEL BLEU : WWW.SIELBLEU.ORG

LES NUMÉROS QUI SAUVENT !

- **15** Samu
- **17** Police secours
- **18** Pompiers
- **URGENCE 114** Pour les personnes sourdes, aveugles, malentendantes…
- **112** Urgences dans l'UE
- **196** Sauvetage en mer depuis le littoral
- **119** Enfance maltraitée
- **3018** Harcèlement scolaire
- **3919** Violences conjugales