

ADOPTEZ LES BONNES RÉOLUTIONS

P.6

Trottinettes électriques :
les règles à respecter

P.9

La téléconsultation
avec Santéclair

P.12



**Les délégués
et le secrétariat
de l'ADPS
vous souhaitent
une excellente
année 2026**

Sommaire

P.3 Agir

L'actualité de l'Association

P.4 Le saviez-vous ?

Des informations utiles pour votre quotidien

P.5 Votre santé

Des TOCS pas si anodins

P.6-7 Mieux vivre

En 2026, adoptez les bonnes résolutions !

P.8 Recherche médicale

Maladie de Charcot : la recherche en action

P.9 Comprendre

Trottinettes électriques : les règles à respecter

P.10-11 Solidarité

Tour d'horizon des projets soutenus par l'ADPS

P.12 Fiche santé

La téléconsultation avec Santéclair

L'ADPS vous attend sur LinkedIn



L'ADPS est aujourd'hui sur LinkedIn, un réseau professionnel qui lui offre un nouveau moyen de partager son actualité.

Sur ce réseau, où de nombreuses entreprises et associations sont actives, l'ADPS souhaite partager des messages de prévention santé, informer de ses nombreuses initiatives en région, valoriser les associations et acteurs qu'elle soutient. C'est aussi l'occasion d'interagir avec les réseaux commerciaux de l'assureur partenaire Allianz. Sur la page LinkedIn de l'ADPS, les vidéos et actualités se succèdent dans des posts dynamiques, suscitant de nombreuses réactions et commentaires.

Pour échanger avec votre association et suivre son actualité, abonnez-vous à sa page LinkedIn dès maintenant ! ■

SUIVEZ-NOUS SUR LINKEDIN



HappyVisio Demandez le programme !

Vous êtes invités à suivre 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 2026.

- Vendredi 23 janvier – 11 heures
Bien manger, même avec un petit budget !
- Vendredi 20 février – 11 heures
Prendre soin de sa santé mentale
- Vendredi 6 mars – 11 heures
Témoignage : mon combat contre le cancer colorectal
- Vendredi 20 mars – 11 heures
Obésité : à qui la faute ?
- Vendredi 24 avril – 11 heures
Danser, c'est déjà prendre soin de soi !
- Vendredi 22 mai – 11 heures
Acné : comprendre sa peau pour mieux la soigner
- Vendredi 19 juin – 11 heures
Protéger votre cœur dès aujourd'hui ■



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



LA QUESTION



Assurance vieillesse des aidants (AVA) : comment ça fonctionne ?

L'affiliation à l'assurance vieillesse des aidants (AVA) est gratuite. Cette assurance vieillesse permet à tous les aidants de valider des trimestres pleins de retraite sur des périodes non travaillées ou travaillées à temps partiel, pour élever leurs enfants ou s'occuper d'un enfant ou d'une personne en situation de handicap.

Elle permet de valider des trimestres par le versement de cotisations par la Caisse d'allocations familiales (Caf) à votre caisse de retraite.

Depuis le 1^{er} septembre 2023, cette assurance vieillesse étend le droit à des aidants au-delà du simple statut familial, sans condition liée à un domicile commun entre l'aidant et l'aidé.

Tous les aidants accompagnant une personne en situation de handicap ou en perte d'autonomie peuvent en faire la demande d'affiliation à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) ou auprès de la Caisse d'allocations familiales (Caf) ou de la Mutualité sociale agricole (MSA) selon les situations. ■

Pour en savoir plus : rendez-vous sur le site Assurance vieillesse des aidants (AVA) | Mon parcours handicap



Infection sexuellement transmissible : un kit de dépistage livré à domicile

Le recours au dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST) permet un diagnostic précoce, une meilleure prise en charge et une diminution du risque de transmission. Il est important d'y recourir. Concernant les infections à Chlamydia et à gonocoque, des infections en forte hausse, les jeunes femmes âgées de 18 à 25 ans peuvent commander, sans ordonnance et gratuitement, un kit de dépistage simple et rapide depuis le site mon-test-ist.ameli.fr ■

ACTUS

Découvrez l'Action sociale de l'ADPS



L'ADPS vous accompagne lorsque vous traversez des moments difficiles liés à votre santé. Elle vous apporte son soutien et vous aide à surmonter ces difficultés avec son aide sociale dédiée.

Selon votre situation, l'association peut vous attribuer une aide financière dans des situations exceptionnelles telles que :

- des dépenses de santé avec un reste à charge important ;
- des dépenses d'équipement pour pallier un handicap ;
- des dépenses liées à l'aménagement du domicile en lien avec une perte d'autonomie.

Retrouvez toutes les informations et la procédure à suivre sur le site www.adps-sante.fr

ACTUS



Don du sang : vers plus de donneurs !

Face à une diminution des collectes de sang en France, le panel de donneurs est étendu depuis septembre 2025.

De nouveaux critères permettent à davantage de personnes de donner leur sang tout en garantissant la sécurité des donneurs et des patients.

À savoir, les personnes :

- portant un tatouage ou un piercing peuvent donner leur sang au bout de 2 mois, contre 4 précédemment ;
- ayant subi une coloscopie ou une fibroscopie voient leur délai d'attente raccourci, passant de 4 à 2 mois ;
- qui ont suivi une séance d'acupuncture, de mésothérapie ou de sclérose de varices ;
- qui ont un implant dentaire avec substitut osseux, qui ne constitue plus une contre-indication ;
- atteintes d'hémochromatose (une maladie génétique entraînant un excès de fer dans l'organisme). Elles ne sont plus obligées de réaliser 5 saignées avant de donner leur sang. ■



Des TOCS pas si anodins

Lavage des mains, vérification des portes et fenêtres, rangement... Près de 3 % de la population souffre de troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Mais est-ce grave ?

Connaissez-vous le point commun entre l'ex-footballeur David Beckham, l'ancienne championne de tennis Serena Williams et la comédienne Jennifer Aniston ? Outre le fait que ce soient des stars, chacun a développé ce que l'on appelle des troubles obsessionnels compulsifs, plus connus sous l'acronyme TOC.

Des comportements irrépessibles

Pour David Beckham, tout rangement doit aller par paires. Serena Williams, elle, fait rebondir la balle cinq fois avant d'effectuer son premier service et deux fois avant le second ! Quant à la vedette de la série *Friends*, Jennifer Aniston, son obsession de la propreté la conduit à désinfecter n'importe quel objet avant de le toucher. Mais ils ne sont pas les seuls à avoir des TOC. Plus près de nous, la chanteuse Jenifer allume et éteint trois fois la lumière, l'animateur Laurent Ruquier range tout par ordre alphabétique, et la comédienne Mimie Mathy vérifie plusieurs fois que sa porte est bien fermée.

Si ces comportements répétitifs et irrépessibles semblent a priori sans gravité, ils n'en constituent pas moins une maladie, qui peut se révéler handicapante. Avec 2 à 3 % de la population touchée, les TOC constituent d'ailleurs la quatrième maladie psychiatrique, juste après les phobies, les addictions et les troubles dépressifs.

Des rituels parfois handicapants

Mais alors qui est concerné et pourquoi ? Le plus souvent, les TOC apparaissent durant l'enfance ou l'adolescence (dans deux tiers des cas, avant l'âge de 25 ans). Généralement liées à la propreté ou à l'ordre, des pensées angoissantes surgissent. Elles vont virer à l'obsession chez certains, qui vont les surmonter en instaurant un rituel : de rangement pour les uns, de lavage pour les autres, etc. Bien que l'on ne puisse pas encore l'expliquer précisément, l'origine de ces TOC pourrait être génétique.

On l'a dit, les TOC ne sont pas à prendre à la légère. Et pour cause : ils peuvent se révéler sévères et avoir

d'importantes répercussions chez les personnes qui en sont atteintes, notamment dans le cadre professionnel et les relations sociales.

Les solutions pour en atténuer les symptômes

Pour s'en débarrasser, ou tout du moins en réduire les symptômes, des solutions existent cependant. La première réside dans le suivi d'une thérapie comportementale et cognitive (TCC). Présentant l'avantage d'être courte, cette psychothérapie aidera le patient à modifier ses pensées liées au trouble pour mieux le surmonter et éviter les rituels.

Autre moyen de lutter contre les TOC : la prise d'inhibiteurs de la recapture de la sérotonine, des antidépresseurs qui agissent au bout d'un certain temps.

Et pour les TOC les plus tenaces, dits "résistants", des techniques neurochirurgicales sont employées dans le cadre d'essais thérapeutiques. C'est le cas des chirurgies lésionnelles, qui consistent à envoyer des rayons gamma sur les zones du cerveau impliquées, ou de la stimulation cérébrale profonde, obtenue à l'aide d'électrodes implantées dans le cerveau. Une technique, pour l'heure, encore expérimentale. ■

Des TOC aux TIC

Il arrive que les personnes souffrant de TOC présentent aussi des TIC (troubles involontaires compulsifs) : clignement des paupières, haussement des épaules, reniflement, grognement...

À la différence des premiers, les seconds ne résultent d'aucune réflexion et sont inconscients. Ils apparaissent au cours de l'enfance, sans qu'on puisse les expliquer. La plupart du temps sans gravité, ils peuvent être aggravés par le stress ou le manque de sommeil.



2026 : adoptez les bonnes résolutions

C'est une tradition : chaque début d'année est l'occasion de prendre de bonnes résolutions. Pour vous aider à trouver les vôtres, Échos Santé vous donne quelques repères.

Bougez plus !

Regarder du sport à la télévision depuis votre canapé est agréable, mais pratiquer une activité physique est bien plus bénéfique ! Sortez vos baskets et votre survêtement, et lancez-vous. Que ce soit en solo, au sein d'une association ou d'un club de sport, les possibilités sont nombreuses et les bienfaits sont multiples : amélioration de la santé cardiovasculaire, renforcement musculaire, entretien des articulations, prévention des cancers, réduction du stress, et amélioration du sommeil. Allez-y !



Boostez votre sommeil !

Un bon sommeil est essentiel pour éviter l'hypertension, le diabète et renforcer vos défenses immunitaires. Voici quelques conseils : fixez des horaires de sommeil réguliers, bannissez le thé et le café après 16 heures et l'alcool le soir, et préférez un dîner léger. Si vous avez encore du mal à dormir, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Prenez le contrôle de vos nuits pour des journées pleines d'énergie !

Transformez votre alimentation !

Pressé par le temps, vous vous rabattez sur des plats préparés ? Vous grignotez entre les repas et succombez aux sucreries ? Oups, ce n'est pas l'idéal pour votre santé ! Pour une alimentation saine et équilibrée, misez sur les produits de saison, idéalement achetés en circuit court. Cuisiner n'a rien de sorcier : il suffit de maîtriser quelques techniques de base pour épater vos papilles et celles de vos proches !



Rendez-vous sur www.mangerbouger.fr



Réduisez votre temps d'écran !

Les écrans (en raison de leur lumière bleue) rendent difficile l'endormissement. Ils sont aussi à l'origine de situations de harcèlement ou de mauvaises rencontres sur les réseaux sociaux, et leur utilisation intempestive se traduit par un manque d'activité physique, du surpoids, etc. Pour toutes ces raisons, levez le nez de votre smartphone ou de votre ordinateur. Lisez des livres, par exemple !

Faites de vos cigarettes un souvenir !

Si vous êtes fumeur, vous avez sûrement rêvé plus d'une fois de déchirer votre paquet de cigarettes et de vous libérer de cette habitude. Bien que cela semble simple en théorie, le tabac est incroyablement addictif. Heureusement, de nombreuses solutions sont à votre disposition pour vous aider à franchir le pas : substituts nicotiniques, soutien psychologique, et bien plus encore. Avec détermination, cette année sera celle de votre réussite !



Rendez-vous sur www.tabac-info-service.fr





N'ayez pas peur d'une toute petite piqûre !

C'est une petite piqûre de rien du tout ! Surtout, elle peut vous éviter d'attraper un virus qui vous clouera au lit ou vous enverra à l'hôpital. Nous parlons bien sûr du vaccin contre la grippe. Si vous ne l'avez pas encore fait, rendez-vous en pharmacie ou dans un centre de vaccination. Le vaccin contre la grippe est gratuit pour les personnes à risque (plus de 65 ans, femmes enceintes...), tout comme celui contre le Covid-19. Pensez également à faire le point sur vos autres vaccins.



Rendez-vous sur www.sante.gouv.fr

Savourez la vie avec un sourire éclatant !

Si vous avez tendance à négliger le brossage de vos dents et à laisser le tartre s'accumuler, sachez que cette mauvaise hygiène bucco-dentaire pourrait vous causer des problèmes.

Pour prévenir les caries et les maladies parodontales, adoptez une routine de brossage deux fois par jour pendant deux minutes, en utilisant du fil dentaire ou des brossettes. Votre sourire rayonnant fera sensation en 2026 !



N'oubliez pas de vous faire dépister !

Vous avez reçu un courrier d'invitation au dépistage d'un cancer de la part de l'Assurance maladie ? Ne le laissez pas se perdre sous une pile de papiers. Mettez-le en évidence et accordez-lui l'importance qu'il mérite. Que ce soit pour le cancer colorectal, le cancer du sein ou celui du col de l'utérus, répondre à cet appel est essentiel. En cas de résultat positif, vous serez pris en charge rapidement, augmentant ainsi vos chances de guérison. Faites du dépistage une priorité pour votre santé !



Rendez-vous sur www.ameli.fr

Entre vie pro et vie perso, choisissez... l'équilibre !

Dans nos sociétés hyperconnectées, difficile de dresser une frontière entre vie pro et vie perso. Pourtant, celle-ci est indispensable pour la santé mentale. Alors, prenez pour résolution d'arrêter de lire vos e-mails professionnels après votre journée de travail. Le droit à la déconnexion existe, il ne reste plus qu'à le mettre en pratique !



Maîtrisez les gestes qui sauvent !

Que faire si vous êtes témoin d'un malaise, d'un accident ou d'une crise cardiaque, que ce soit chez vous ou à l'extérieur ? Si vous ne connaissez pas les gestes qui sauvent, il y a fort à parier pour que ce soit "panique à bord" ! Pour sauver des vies, il existe de nombreuses possibilités de se former : pompiers, Croix-Rouge française...



Brisez la solitude !

Transformez votre quotidien en rejoignant un club sportif, une association culturelle ou caritative. Ne laissez pas la solitude vous freiner : partez à la rencontre des autres et développez votre vie sociale.



Dr Débora Lanznaster
Responsable de
la recherche d'ARSLA

Maladie de Charcot : la recherche en action

Pour mieux comprendre la maladie de Charcot et arriver à la soigner, l'Association pour la recherche sur la SLA (ARSLA) a lancé, en concertation avec les neurologues, des centres de référence SLA, le projet Pulse. Le Dr Débora Lanznaster, responsable de la recherche au sein de l'ARSLA, nous présente ce projet soutenu par l'ADPS.

Comment se caractérise la maladie de Charcot ?

La maladie de Charcot, ou sclérose latérale amyotrophique (SLA) de son nom scientifique, est une maladie neurodégénérative. Les premiers neurones à mourir sont ceux qui contrôlent les mouvements des muscles volontaires. Progressivement, les patients ne peuvent plus marcher, utiliser leurs mains, parler, manger... En revanche, leurs capacités intellectuelles fonctionnent. Ils sont comme enfermés dans leur corps.

À quoi est-elle due ?

Dans 10 % des cas, il s'agit de SLA dites "familiales", dans lesquelles une mutation génétique se transmet de génération en génération. Toutes les autres sont des SLA sporadiques, c'est-à-dire d'origine non clairement identifiée. La maladie est alors liée à différents facteurs : une mutation génétique non héréditaire (dans environ 40 % des cas), une défaillance des mitochondries, des anomalies du transport cellulaire, une inflammation du système nerveux central... Dans presque tous les cas, il y a une protéine – la TDP-43 – qui s'aggrave et empêche le bon fonctionnement des cellules.

Combien de personnes la maladie de Charcot touche-t-elle en France ?

Environ 8000 personnes (un peu plus d'hommes que de femmes). Chaque année, 1 500 nouveaux cas sont diagnostiqués. Généralement, la maladie apparaît entre 50 et 70 ans, mais elle peut se manifester avant 20-30 ans, pour certains cas génétiques.

Comment évolue-t-elle ?

Très rapidement. À partir du diagnostic, la survie est en moyenne de 3 ans. Il arrive qu'elle soit de moins de 2 ans dans des cas très agressifs, ou, à l'inverse, de 10 à 15 ans dans des cas exceptionnels.

Face à cette maladie, quelle est la prise en charge ?

Pour l'instant, il n'existe pas de traitement curatif, seulement des molécules qui permettent de ralentir la progression de la maladie. C'est le cas du Riluzole, qui ralentit la SLA d'environ 7 mois – un effet modeste mais réel. Pour les SLA familiales liées à une mutation du gène SOD1, il existe le Tofersen, une thérapie génique. En France, ce médicament n'est pas encore commercialisé. Il bénéficie

toutefois d'un accès compassionnel. Le Tofersen est porteur d'espoir : il ralentit considérablement la progression de la maladie et permet même, dans certains cas, une récupération des mouvements.

Quel est l'objectif du projet Pulse, porté par l'ARSLA ?

Pulse a été lancé en 2013 par l'ARSLA, en partenariat avec le CHU de Lille et les neurologues des centres de référence SLA. L'objectif est de comprendre l'hétérogénéité de la maladie, afin de développer des traitements qui soient adaptés à chaque type de patients. En effet, certains cas commencent par une faiblesse des mains, d'autres par une faiblesse des pieds ou de la parole... Pour parvenir à cette typologie, nous évaluons les données cliniques, génétiques, physiologiques, ainsi que les images IRM et autres biomarqueurs, d'une cohorte de 500 patients. Chacun d'eux est suivi pendant 36 mois.

Quels sont les résultats de Pulse à ce jour ?

Le dernier patient a été inclus durant l'été 2023, ce qui fait que la cohorte se clôturera en août 2026. Elle donnera lieu à une étude début 2027. En attendant, nous avons ouvert notre base de données à d'autres chercheurs. Grâce à cela, sept études ont déjà été publiées. L'une d'elles, par exemple, se sert de l'intelligence artificielle pour prédire l'évolution de la maladie. La recherche sur la maladie de Charcot est un processus lent, mais elle progresse. Pour la faire avancer plus rapidement, l'ARSLA a lancé l'Institut Charcot, premier institut français dédié entièrement à la recherche sur la SLA. La cohorte Pulse sera un pilier des actions de l'Institut Charcot. ■



« Tant qu'il nous restera des forces » est une campagne "coup de poing" lancée par l'ARSLA qui interpelle et suscite le questionnement et l'empathie.

**PLUS D'INFORMATIONS
SUR WWW.ARSLA.ORG
ET
WWW.INSTITUTCHARCOT.ORG**

Trottinettes électriques : les règles à respecter

La trottinette électrique est devenue un mode de déplacement courant. Cependant, elle est de plus en plus impliquée dans des accidents de la route. Voici les règles indispensables à suivre pour assurer votre sécurité tout en respectant le code de la route.



Des particularités locales

Dans certaines communes, la vitesse autorisée peut être inférieure à 25 km/h. Il arrive aussi que le maire permette la circulation des trottinettes électriques sur les trottoirs ou sur certaines routes hors agglomération limitées à 80 km/h (le casque, les accessoires réfléchissants et les feux allumés sont alors obligatoires).



L'obligation de s'assurer

Au même titre que les propriétaires de voiture, ceux qui possèdent une trottinette électrique ou tout autre engin de déplacement personnel motorisé (EDPM), tel qu'une monoroue, un gyropode ou un hoverboard, doivent s'assurer.



La trottinette électrique, c'est :

- Interdit aux moins de 14 ans.
- Pour un usage personnel (le transport de passager est interdit).
- Limité à 25 km/h.



Les équipements obligatoires...

- Un système de freinage.
- Un klaxon.
- Des feux de position avant et arrière.
- Des catadioptr (dispositifs rétro réfléchissants).
- La nuit ou en cas de visibilité réduite : un vêtement ou un équipement réfléchissant.



... et recommandés

- Un casque de protection.
- Le jour : un vêtement ou un équipement réfléchissant.



Les règles de circulation et de stationnement

- Conduire prudemment et respecter le code de la route (arrêt feu rouge, etc.).
- Ne pas conduire sous l'effet de l'alcool ou de stupéfiants.
- Ne pas porter de casque audio ou d'écouteurs.
- Ne pas utiliser un téléphone tenu en main.
- Ne pas rouler sur les trottoirs.
- En agglomération : circuler sur les pistes et bandes cyclables ou, à défaut, sur les routes limitées à 50 km/h.
- Hors agglomération : ne circuler que sur les voies vertes et les pistes cyclables.
- Se garer aux emplacements dédiés ou, à défaut, sur les trottoirs si cela ne gêne pas les piétons.



Outre le danger qu'il représente pour les utilisateurs, les autres conducteurs et les piétons, le non-respect de ces règles expose à des amendes (1500 € en cas de vitesse supérieure à 25 km/h).

« Les règles de la trottinette ne sont pas assez connues »

« La quatrième édition de notre baromètre Allianz-CSA "Partage de la route" nous enseigne que les EDPM (engins de déplacement personnel motorisés) sont la première source de stress pour les automobilistes, surtout chez les plus de 65 ans, peu familiers de ces nouveaux modes de transport. En 2024, 45 personnes sont mortes en EDPM, un chiffre en constante augmentation. Le problème de la trottinette est que les usagers ne connaissent pas les règles. À chaque étape de l'Allianz Prévention Tour partout en France, nous rappelons aux conducteurs les messages clés en matière d'équipements obligatoires ou recommandés, et les règles de circulation et de stationnement. Nous insistons également sur l'obligation d'une assurance responsabilité civile et conseillons de contracter une garantie du conducteur. »

Marielle Maréchal, Responsable Prévention Routière chez Allianz France

Tour d'horizon des projets soutenus

Magic Cocoon : des enfants bien dans leur bulle



De petites cabanes à histoires dans lesquelles les enfants peuvent lire et écouter des histoires en toute quiétude.

Fabriquée à partir d'une barrique en chêne massif, garnie d'un coussin et équipée d'une lampe de lecture et d'un dispositif audio intégré, cette cabane offre un espace calme, apaisant et rassurant dans lequel les enfants peuvent lire, écouter des histoires ou simplement se ressourcer. L'ADPS, séduite par ce concept notamment pour les enfants malades ou en situation de handicap, a aidé de nombreux établissements à s'équiper de Magic Cocoon : l'Institut Chanteloup à Sainte-Savine, l'EEAP MAS de Meymac, le Centre hospitalier Châteaubriant-Nozay-Pouancé à Châteaubriant, le Centre hospitalier Alpes Léman à Contamine-sur-Arve, l'IME Les Hirondelles à Narbonne ou encore l'Unapei 34. ■

“Des étoiles dans les yeux” : un complément sportif aux soins médicaux

Pour permettre aux enfants hospitalisés de pratiquer du sport, l'ADPS soutient l'association “Des étoiles dans les yeux”.

Comment améliorer le quotidien des enfants hospitalisés ou qui reçoivent des soins externes ? À cette question cruciale, l'association “Des étoiles dans les yeux” apporte une réponse des plus efficaces : par le sport ! L'association propose à des jeunes suivis en pédiatrie dans des établissements hospitaliers des Hauts-de-France et en complément d'une prise en charge pluridisciplinaire des séances d'activités sportives qui se font dans une salle d'animation sportive, ce qui permet de montrer aux enfants que l'hôpital est aussi un lieu de vie et non pas qu'un lieu de soins. L'ADPS a apporté son soutien à “Des étoiles dans les yeux” pour l'aider à mettre en place ces activités sportives. ■



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

par l'ADPS

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

“Grandir en guerrier”

Une association engagée contre les cancers pédiatriques

À l'occasion de Septembre en Or (mois de sensibilisation aux cancers pédiatriques), l'ADPS apporte son soutien l'association “Grandir en guerrier”, qui s'efforce d'améliorer le quotidien des jeunes touchés par un cancer à l'hôpital.

Chaque année, plus de 2500 enfants et adolescents reçoivent un diagnostic de cancer, entamant ainsi un difficile parcours de traitements intensifs, souvent accompagnés de nombreuses séquelles.

Pour alléger le quotidien à l'hôpital de ces jeunes patients, l'association “Grandir en guerrier”, basée en Bretagne, se mobilise activement.

Fondée par deux familles qui se sont rencontrées dans les couloirs du service d'oncologie pédiatrique de l'hôpital Sud de Rennes, où étaient hospitalisés leurs enfants, l'association organise divers événements (marches, compétitions sportives...) pour collecter des fonds.



Ces fonds sont ensuite reversés à des établissements hospitaliers, tels que ceux de Rennes et de Saint-Brieuc, et soutiennent également la recherche scientifique dans la lutte contre les cancers pédiatriques et les maladies rares. ■

Des chiens d'assistance pour jeunes diabétiques

Pour améliorer la gestion du diabète chez les jeunes atteints du type 1, l'ADPS parraine la formation d'un chien d'assistance par l'association Acadia.

En France, 31 000 jeunes de moins de 20 ans ont un diabète de type 1, qui les oblige à suivre un traitement quotidien par insuline. Une contrainte loin d'être évidente. Comment prévenir alors les risques d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie auxquels ces jeunes patients sont exposés ? Pour l'association Acadia, la solution se trouve chez le meilleur ami de l'homme : le chien. Depuis 2015, elle permet, en effet, à des jeunes et à leurs familles de bénéficier d'un chien d'assistance pour améliorer la gestion du diabète.

« Avec un odorat 200 000 fois plus développé que celui des humains, les chiens sont capables de sentir et d'alerter les variations de glycémie entre 15 et 20 minutes avant l'apparition des symptômes, explique Florine Munier, coordinatrice chez Acadia. Grâce à cela, les jeunes diabétiques peuvent se resucrer ou s'injecter de l'insuline au plus vite pour revenir à la normale et ainsi éviter une crise. »

Chaque année, Acadia forme entre 10 et 15 chiens issus de refuges ou réorientés vers d'autres associations, qu'elle remet ensuite à de jeunes diabétiques. Dans le cadre de la promotion 2026, l'ADPS a décidé de parrainer un tel binôme. La formation du chien étant d'une durée de 8 à 10 mois, celui-ci sera composé par Acadia d'ici à l'automne 2026. ■



**BÉNÉFICIEZ D'UN CHIEN ACADIA OU
SOUTENEZ LA FORMATION DES ANGES
GARDIENS DE LA GLYCÉMIE :
WWW.ACADIA-ASSO.ORG**

La téléconsultation avec Santéclair

Les atouts de la téléconsultation ne sont plus à démontrer, notamment dans des déserts médicaux. Bonne nouvelle : en tant qu'adhérent ADPS et client Allianz, vous bénéficiez du service proposé par Santéclair !



Un avis médical quand vous voulez, où vous voulez

Qui n'a pas eu besoin de consulter au plus vite son médecin sans y parvenir, pour cause de cabinet fermé ou de manque de place ?

Avec le service de téléconsultation de Santéclair, de telles situations n'empêchent plus de se faire soigner ! Il vous permet de consulter rapidement un médecin en ligne et de vous faire délivrer une ordonnance, lorsque votre médecin traitant est indisponible.

Même chose si vous tombez malade en pleine nuit ou le week-end : depuis ce service, un médecin vous donne un avis médical, quel que soit le jour de la semaine ou l'heure. La téléconsultation par Santéclair est également accessible dans bien d'autres cas.

S'il vous arrive un problème de santé loin de chez vous, par exemple, y compris à l'étranger, ou si vous ne voulez ou ne pouvez pas vous déplacer pour différentes raisons (absence de moyen de déplacement, enfants à garder...). Enfin, il n'est pas rare d'avoir besoin d'être rassuré ou de vouloir éviter d'aller aux urgences. Là aussi, la téléconsultation par Santéclair représente le moyen idéal d'obtenir rapidement un avis médical.

Un service aux multiples avantages

Un médecin 24h/24, 7j/7

Dès qu'un besoin se présente, vous pouvez joindre un médecin en vous connectant sur votre Espace Client Allianz depuis un ordinateur, un smartphone ou une tablette. Cette consultation en ligne se fait sur

rendez-vous, dans un créneau horaire choisi par vous et avec le médecin de votre choix.

Dans 85 % des cas, le délai est de 1 heure en journée et de 3 heures la nuit pour un médecin généraliste, et de 3 heures à 15 jours pour un spécialiste selon la spécialité souhaitée.

Une quinzaine de spécialités

Sont consultables des généralistes, et des spécialistes : pédiatrie, gynécologie, dermatologie, ophtalmologie, dentaire, cardiologie... En tout, une quinzaine de spécialités sont proposées.

L'absence d'avance de frais

La téléconsultation n'occasionne aucun reste à charge (excepté, le cas échéant, une participation forfaitaire déduite sur les prochains remboursements de l'Assurance maladie) ni frais. Quel que soit le parcours dans lequel s'inscrit la téléconsultation (prise en charge ou non), vous ne réglez jamais quoi que ce soit.

Une ordonnance si nécessaire

Le médecin en ligne peut, si besoin, vous faire une ordonnance pour des examens ou des médicaments. Vous obtenez systématiquement un compte rendu que vous pourrez transmettre, si besoin, à votre médecin traitant. Le renouvellement d'ordonnance et la délivrance de certificats médicaux sportifs, d'un arrêt de travail ou d'un certificat d'enfant malade sont soumis à conditions et limites. ■

Téléconsultation, mode d'emploi

- 1 Connectez-vous à MySantéclair pour accéder au service de téléconsultation.
- 2 Sélectionnez un praticien ou une spécialité, et choisissez le créneau horaire qui vous convient. Communiquez éventuellement vos documents médicaux avant la téléconsultation.
- 3 Installez-vous dans un lieu calme et isolé, et assurez-vous que votre connexion internet est de bonne qualité. Connectez-vous 10 minutes avant la téléconsultation. Lors de la téléconsultation, décrivez vos symptômes et posez toutes vos questions.
- 4 À l'issue de la téléconsultation, récupérez vos dossiers médicaux.

Plus d'informations
sur votre espace
client Allianz



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*.

Document non contractuel
Échos Santé est une publication de l'Association de Prévoyance Santé (ADPS), association à but non lucratif régie par la loi du 1^{er} juillet 1901.

Siège social : Tour Neptune – CC2242 – 20 place de Seine – La Défense 1 – 92086 Courbevoie.
Représentant légal et directeur de la publication : M. Bruno Trillard.
Conception et réalisation : humancom.
Photo de couverture : ©iStock

Illustrations : Gabs, Les Superhéros.
Imprimeur : BLG. Magazine imprimé sur du papier sans chlore. Dépôt légal : à parution.



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