

AU CHEVET DES ENFANTS HOSPITALISÉS

P.7

Comment faire le
plein d'énergie...
en douceur !



P.5

Don de moelle
osseuse : comment
devenir "veilleur
de vie" ?

P.6

Sommaire**P.3 Agir**

L'actualité de l'association

P.4 Le saviez-vous ?

Des informations utiles pour votre quotidien

P.5 Votre santé

Comment faire le plein d'énergie... en douceur !

P.6 Comprendre

Don de moelle osseuse : comment devenir "veilleur de vie" ?

P.7-9 Mieux vivre

- Au chevet des enfants hospitalisés
- Nos clés pour une rentrée 100 % réussie

P.10-11 Solidarité

Panorama des projets soutenus par l'ADPS

P.12 Fiche santé

Les cancers masculins

Profitier des vacances pour déconnecter et se reposer n'empêche pas d'anticiper son retour, notamment en planifiant dès à présent ses prochains rendez-vous.

À ce titre, je vous invite à réserver dès maintenant dans votre agenda la date de la prochaine Assemblée Générale de l'ADPS. Celle-ci se tiendra le 25 septembre à Lyon.

Vous trouverez la convocation officielle jointe à ce numéro d'été d'*Échos Santé*. Comme chaque année, votre statut d'adhérent ADPS vous permettra de prendre part aux décisions majeures de notre association. Pour celles et ceux qui ne pourraient se déplacer, un vote en ligne est possible.

Aborder sereinement la rentrée, c'est aussi adopter de bonnes habitudes pour sa santé. Votre magazine vous propose des conseils simples à appliquer et des idées de gymnastique pour faire le plein d'énergie.

Une rentrée réussie peut aussi être synonyme de solidarité. Vous découvrirez comment vous inscrire sur le registre des donneurs volontaires de moelle osseuse, un geste fort qui contribue à augmenter les chances de guérison des patients atteints de maladies du sang.

Enfin, s'engager, c'est aussi soutenir la recherche médicale. C'est la mission que l'ADPS mène en votre nom tout au long de l'année.

Les 10 projets de recherche médicale soutenus par l'ADPS seront mis à l'honneur lors d'un événement qui se déroulera en septembre. Il réunira les membres du comité de recherche médicale de l'ADPS (composé de professeurs et de chercheurs), les représentants des projets soutenus, les délégués ADPS (bénévoles engagés dans l'association), les représentants de l'assureur partenaire Allianz (agents généraux et conseillers en protection sociale) et des associations soutenues par l'ADPS. *Échos Santé* reviendra en détail sur ce rendez-vous dans sa prochaine édition.

D'ici là, je vous souhaite à toutes et à tous une excellente lecture et une très belle rentrée !



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^{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.



Comment faire
le plein d'énergie...
en douceur !
Lire l'article page 5



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



Vos services sur Mysantclair.fr



Le site Mysantclair.fr et l'application Mysantclair vous donnent accès 24 h/24 aux services de votre contrat santé Allianz.

En tant qu'assuré Allianz, vous profitez des différents services proposés par notre partenaire Santclair, à des tarifs négociés. Pour en bénéficier et pour maîtriser vos dépenses de santé, il vous suffit de vous connecter soit à la plateforme Mysantclair.fr, soit à l'application Mysantclair.

Tout au long de votre parcours de soins, vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé :

- accès à un réseau de professionnels de santé et d'établissements recommandés,
- possibilité d'obtenir un deuxième avis médical,
- prise de rendez-vous rapide avec un ophtalmologiste,
- mise en relation avec une infirmière à domicile.

La plateforme met également à votre disposition des outils pratiques :

- orientation en fonction de vos symptômes,
- analyse de devis,
- solutions dédiées au bien-être mental,
- programmes personnalisés (nutrition, sommeil, activité physique...),
- conseils adaptés dans le cadre d'une démarche de prévention sur mesure. ■

**PLUS D'INFORMATIONS
SUR MYSANTECLAIR.FR**



Découvrez le programme !

En direct
ou en
replay

Participez aux conférences proposées par l'ADPS via la plateforme HappyVisio. Elles sont accessibles gratuitement, en direct ou en replay, selon vos disponibilités. Découvrez dès à présent les conférences prévues pour le second semestre 2026.

- Vendredi 28 août – 11 heures
Bien manger à tout âge
- Vendredi 18 septembre – 11 heures
Préserver son corps et son bien-être au quotidien
- Vendredi 23 octobre – 11 heures
Mieux comprendre sa ménopause
- Vendredi 20 novembre – 11 heures
Repousser les frontières du possible
- Vendredi 18 décembre – 11 heures
Ma journée type pour une nuit réussie ■



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



ACTUS

Une consultation gratuite pour mieux vivre la ménopause



Fatigue, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, insomnies, prise de poids, voire état dépressif... Pour les femmes, la ménopause, qui correspond à la fin de la période durant laquelle elles peuvent procréer, est synonyme de bouleversement. Pour les aider à franchir ce cap difficile, qui survient majoritairement aux alentours de 50 ans, une consultation médicale dédiée à la ménopause leur est offerte depuis le 1^{er} avril 2026. Prise en charge intégralement par l'Assurance maladie, celle-ci vise à prévenir les pathologies graves, notamment cardiovasculaires et psychologiques, et à améliorer le confort de vie. Près de 17 millions de Françaises sont concernées par cette mesure, qui s'adresse plus précisément aux femmes âgées entre 45 et 65 ans, en préménopause ou déjà en ménopause. Cette consultation longue peut avoir lieu chez un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme. ■

LA QUESTION



Les prothèses capillaires médicales sont-elles prises en charge par la Sécurité sociale ?

Oui. En France, les adultes et les enfants ayant perdu leurs cheveux à cause d'une maladie et de son traitement, comme une chimiothérapie en cas de cancer, peuvent se faire rembourser leur perruque et certains accessoires (foulards, bonnets, turbans).

Depuis le 1^{er} janvier 2026, cette prise en charge a été renforcée. Désormais, les prothèses capillaires médicales de classe 1 (en fibres synthétiques) et 2 (au moins 30 % de cheveux naturels) sont remboursées par la Sécurité sociale et les complémentaires santé, sans reste à charge, tandis que celles de classe 3 et 4 (entre 50 et 100 % de cheveux naturels) bénéficient d'une prise en charge partielle avec un reste à charge encadré, ce qui n'était pas le cas jusqu'à présent. ■

LE CHIFFRE



6,7 millions

C'est le nombre de femmes, en France, concernées par la prise en charge des protections périodiques réutilisables, qui deviendra effective à compter de la prochaine rentrée universitaire. Votée dans le cadre de la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2024, cette mesure nécessitait, pour sa mise en œuvre, l'adoption d'un décret d'application qui a été publié en avril dernier. Destinée aux femmes de moins de 26 ans et aux bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire, cette prise en charge doit permettre de lutter contre la précarité menstruelle, tout en soutenant le pouvoir d'achat grâce à la réduction d'une dépense contrainte. Elle s'appliquera aux produits vendus en pharmacie. ■

ACTUS



Le frein Dreeft pour fauteuils roulants remboursé à 100 %

En 2023, le célèbre concours Lépine, qui récompense chaque année les meilleures inventions, décernait l'un de ses prix les plus prestigieux à un système de freinage pour fauteuils roulants, baptisé Dreeft. Alors que les fauteuils roulants manuels étaient jusqu'à présent dénués de frein, ce procédé, imaginé par la start-up Eppur, permet aux personnes à mobilité réduite qui en bénéficient de s'arrêter par simple rétropédalage. De quoi renforcer considérablement leur sécurité. Pour autant, son accès était restreint en raison de son coût. Depuis avril 2026, cette difficulté est levée grâce à la reconnaissance d'intérêt de santé publique du système Dreeft et par sa prise en charge à 100 % par la Sécurité sociale. ■



Comment faire le plein d'énergie... en douceur !

Loin de l'épuisement des salles de sport traditionnelles, les gymnastiques énergisantes vous invitent à cultiver votre bien-être physique et mental en toute sécurité. Que vous cherchiez la souplesse, le renforcement profond ou une vraie bulle d'oxygène, trouvez la pratique idéale qui va transformer votre quotidien. S'il existe une multitude de disciplines pour en profiter, *Échos santé* a choisi de vous en présenter ici quelques exemples.

Le yoga

C'est la star incontestée des disciplines énergisantes ! Née en Inde, cette pratique séduit près de 5 millions de Français. Leur secret ? Ils y trouvent le combo parfait pour assouplir le corps, maîtriser le souffle et balayer le stress. À la fois physique et spirituel, le yoga fusionne postures, respiration et méditation. Côté styles, vous avez l'embaras du choix : le hatha yoga mise sur la douceur (idéal pour débuter), tandis que l'ashtanga ou le vinyasa montent le curseur du dynamisme.

Le tai-chi

Vous avez sûrement déjà croisé, au détour d'un parc, un groupe enchaînant des mouvements lents et circulaires en parfaite synchro. C'est le tai-chi ! Cet art martial ancestral venu d'Asie a débarqué en Occident dans les années 1970 et ne cesse de faire des adeptes en France. Son succès ? Des bénéfices impressionnants : il libère la souplesse, fait fondre le stress et booste les capacités cardiorespiratoires.

Le qi gong

Autre discipline phare des gymnastiques énergisantes venues d'Asie : le qi gong. Comme le tai-chi, il nourrit et cultive votre énergie vitale (le fameux "qi" ou "chi") à travers des mouvements lents et un travail respiratoire. La nuance ? Le qi gong délaisse le côté martial pour se concentrer à 100 % sur la santé physique et mentale. Ses vertus sont multiples : il prévient les maladies, aide à dompter la douleur et favorise un épanouissement total.

Le pilates

Créée au début du XX^e siècle, cette méthode est une véritable gymnastique douce... mais ultra-tonique ! C'est ce qui explique son carton plein partout en France. Le principe ? Un renforcement musculaire ciblé qui fait travailler les muscles profonds – notamment la sangle abdominale – au rythme de la respiration. Les résultats ne se font pas attendre : adieu le mal de dos, bonjour le corps sculpté et souple !

Antalgym

Coconçue par des kinésithérapeutes, la méthode Antalgym affiche des objectifs clairs : assouplir le corps, prévenir les maux de dos (tassements, malformations), travailler l'équilibre et ouvrir la cage respiratoire. Pour y parvenir, une centaine d'exercices et de postures sont proposés, à pratiquer au sol ou en appui contre un mur. Accessibles à tous les âges, ces séances se pratiquent en petits groupes (environ 10 personnes), mais aussi en ligne.

L'aquagym

Vous n'êtes pas fan des tapis de sol ? Filez à la piscine pour une session d'aquagym aussi vivifiante que rafraîchissante ! Le concept : bouger dans un bassin d'environ 1,20 m de profondeur (pas besoin de savoir nager pour en profiter !). Dans l'eau, le corps ne pèse plus qu'un sixième de son poids : les muscles, les articulations et les os travaillent donc à fond, mais sans aucun traumatisme. ■



Plus d'informations sur www.adps-sante.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le wutao, un mélange de plusieurs disciplines

Vous n'arrivez pas à vous décider parmi les disciplines douces et énergisantes ? Dans ce cas, pourquoi ne pas vous essayer au wutao, un mix original de tai-chi, de qi gong, de kung-fu, de danse et de yoga ?

Imaginé dans les années 2000 par un ancien champion de kung-fu et une danseuse, cette pratique a pour but de réveiller notre énergie vitale en s'appuyant sur des mouvements ondulatoires.

Don de moelle osseuse : comment devenir "veilleur de vie" ?

Chaque année en France, 2 000 personnes atteintes d'une maladie du sang ont besoin d'une greffe de moelle osseuse. Leur espoir repose sur des donneurs volontaires appelés "veilleurs de vie". Et si c'était vous ?

Derrière les mots :

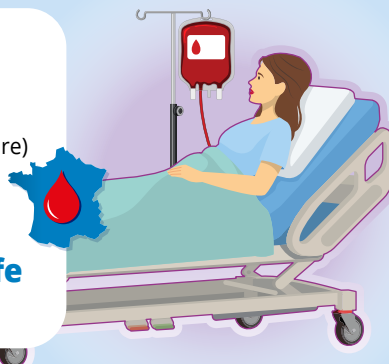
- leucémie
- maladie métabolique
- génétique (déficit immunitaire)
- aplasie médullaire

... des vies en attente d'une greffe de moelle osseuse



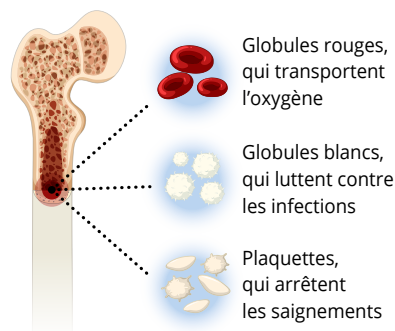
Pour bénéficier d'une greffe, la compatibilité entre le patient et le donneur doit être parfaite. Le médecin-greffeur va rechercher un donneur compatible :

- au sein de la fratrie du patient
- dans le registre national des donneurs volontaires de moelle osseuse



La moelle osseuse, qu'est-ce que c'est ?

Présente dans les os, elle assure la production des cellules souches hématopoïétiques, à l'origine de nos cellules sanguines.



En cas de compatibilité avec un patient quelque part en France ou à l'étranger, le centre donneurs contacte la personne volontaire. Le prélèvement peut se faire jusqu'à 60 ans, de deux manières différentes :

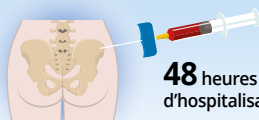
PAR APHÉRÈSE*



Environ
4 heures
d'hospitalisation

- un prélèvement dans le sang (80 % des cas) par aphérèse*

PAR PONCTION DANS LES OS POSTÉRIEURS DU BASSIN



48 heures
d'hospitalisation

- une ponction dans les os postérieurs du bassin, sous anesthésie générale

*L'aphérèse consiste à prélever le sang d'une personne, pour le lui réinjecter après en avoir extrait certains composants.



Pour s'inscrire au registre national des donneurs volontaires de moelle osseuse, il faut :

- avoir entre 18 et 35 ans
- être en parfaite santé
- répondre à un questionnaire de santé et faire un prélèvement salivaire ou une prise de sang, afin d'établir sa carte d'identité biologique

Plus d'informations sur :
www.dondemoelleosseuse.fr



« Il ne faut pas avoir peur de s'engager ! »

« Il existe encore beaucoup de méconnaissance sur le don de moelle osseuse. Il n'est pas rare qu'il soit confondu avec le don d'organe et que la moelle osseuse soit prise pour la moelle épinière. La vocation de l'association Sang Neuf 109 est d'informer le plus grand nombre à son sujet et de rassurer, notamment sur le prélèvement de moelle osseuse.

Dans 80 % des cas, le prélèvement de cellules souches s'apparente à un don de plasma ou de plaquettes. Cela ne dure que quatre heures !

En France, l'Agence de la biomédecine cherche à étoffer, chaque année, le registre national de 20 000 donneurs volontaires supplémentaires. Il ne faut pas avoir peur de s'engager. »

Vincent KANDEL, président de l'association Sang Neuf 109



Lire le témoignage complet sur
www.adps-sante.fr



Au chevet des enfants hospitalisés

Pour les enfants malades ou victimes d'accident, une hospitalisation reste toujours une épreuve difficile. Des associations s'engagent sur place pour leur apporter du réconfort et contribuer à leur mieux-être.

Chaque année, près de 2 millions d'enfants et adolescents sont hospitalisés en France. Ce passage à l'hôpital est synonyme d'angoisse et d'inquiétude. Les soignants et leurs parents sont naturellement présents, mais, on le sait moins, de très nombreuses associations interviennent également pour leur apporter du réconfort, en collaboration avec le personnel médical.

Divertir pour redonner le sourire

Certaines associations œuvrent au maximum pour offrir des moments de légèreté. Les clowns hospitaliers multiplient les facéties pour faire rire les enfants et leur redonner courage. D'autres proposent des projections de films, des spectacles de danse, des tours de magie ou encore des concerts. À l'hôpital Necker-Enfants malades à Paris, une guitariste peut jouer jusque dans la salle d'attente du bloc opératoire.

Les enfants ont aussi accès à des jeux de société classiques, mais également à des consoles de jeux vidéo ou à des casques de réalité virtuelle, reconnus pour leurs effets apaisants.

Dans certains établissements, des moments conviviaux sont organisés : crêpes parties, goûters d'anniversaire et distributions de cadeaux. Certaines associations vont encore plus loin et permettent aux enfants de réaliser leurs rêves les plus fous, comme rencontrer un chanteur ou découvrir les coulisses d'une émission de télévision.

Des ateliers pour s'évader

Les jeunes hospitalisés ne sont pas seulement spectateurs ; ils participent à toutes sortes d'ateliers : éveil musical, initiation à un sport (escrime, boxe, athlétisme...), à la danse, et même à l'apiculture (certains hôpitaux possèdent des ruches dans leur jardin)...

Les arts plastiques quant à eux ont une dimension thérapeutique : la peinture, la sculpture ou le dessin permettent aux enfants d'exprimer leurs émotions et de progresser sur le chemin de la guérison.

La zoothérapie, qui permet la venue d'animaux à l'hôpital (chiens, lapins, cochons d'Inde, chouettes...), contribue également au bien-être des enfants.

L'école à l'hôpital

L'éducation et la culture ne sont pas oubliées. Des associations proposent un soutien scolaire pour

éviter les décrochages. D'autres associations favorisent la lecture et l'évasion grâce à une bibliothèque ambulante.

Terminons ce tour d'horizon par le cadre de vie. Pour égayer celui des enfants hospitalisés, des salles Snoezelen ont été mises en place dans des établissements hospitaliers, avec le concours d'associations. Ces espaces à l'ambiance douce et apaisante contribuent à réduire le stress et favorisent la relaxation. Toutes ces actions viennent en complément des soins prodigués par les professionnels de santé et participent à la guérison des jeunes patients. De nombreuses associations bénéficient du soutien de l'ADPS. ■



Découvrez nos nombreuses actions sur www.adps-sante.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des dispositifs pour accueillir les parents

Si les enfants sont entourés pendant leur hospitalisation, les parents aussi le sont. Selon les établissements, plusieurs solutions existent : des chambres parents-enfants, des lits d'appoint, des maisons de parents ou des foyers d'accueil, qui permettent de garder une relation de proximité. L'hôpital peut aussi avoir négocié des tarifs préférentiels dans des hôtels voisins. Au-delà du personnel soignant et des services administratifs, les parents trouvent aussi une écoute attentive auprès de certaines associations.

Nos clés pour une rentrée 100 % réussie

Le clap de fin des vacances a sonné et la routine pointe le bout de son nez. Pas de panique ! *Échos Santé* a rassemblé quelques conseils pour aborder cette reprise du bon pied, avec énergie et sérénité.

Allégez les cartables

À l'image d'un célèbre Gaulois transportant son menhir, nos écoliers portent trop souvent un poids disproportionné sur leurs jeunes épaules. Problème : ils n'ont pas bu de potion magique pour protéger leur colonne ! Pour éviter les douleurs dorsales, les spécialistes rappellent que le sac d'un enfant ne doit pas dépasser 10 % de son propre poids. Pour soulager leur dos, misez sur des modèles ergonomiques, ultralégers ou équipés de roulettes.



Chocolat : c'est bon pour le moral

Craquer pour un ou deux carrés de chocolat quotidiennement est un excellent réflexe pour garder le sourire. Pourquoi ? Le cacao booste la sécrétion d'endorphines (l'hormone du bonheur) et regorge de magnésium, une arme absolue contre la fatigue et l'anxiété. Ce n'est pas tout : grâce à ses vitamines et minéraux, il prend soin de notre cœur, réduit la pression artérielle via ses flavonoïdes et combat le vieillissement cellulaire grâce à ses antioxydants. Vous auriez tort de vous en priver !

Vigilance sur la vue et l'audition

Si la grande majorité des troubles de l'audition sont présents dès la naissance, ils nécessitent un dépistage précoce pour être repérés. Il en va de même pour les troubles visuels, qui peuvent apparaître pour diverses raisons (génétique, prématurité, infections...). Restez donc attentifs aux moindres signes : un retard de langage, des difficultés à l'école ou un comportement inhabituel doivent vous alerter. En cas de doute, prenez rendez-vous chez un ophtalmologiste ou un ORL.



Sel, sucre : on lève le pied

Vous avez la main lourde sur la salière ou un faible pour les douceurs en fin de repas ? Il est temps de lever le pied. L'excès de sel favorise l'hypertension et les troubles cardiaques. De son côté, le trop-plein de sucre favorise la prise de poids, augmente les triglycérides (nocifs pour le cœur), cause des caries et accroît les risques de diabète de type 2 ainsi que de certains cancers (sein, endomètre). La bonne mesure ? Maximum 100 g de sucres par jour et, côté sel, pas plus de 8 g pour les hommes et 6,5 g pour les femmes et les enfants.

Dompter votre stress

Nœuds musculaires, digestion difficile, insomnies ou perte d'appétit... Votre corps vous parle : vous êtes stressé. Pour retrouver votre calme, testez la cohérence cardiaque. Cette méthode de respiration permet d'harmoniser vos battements de cœur avec votre souffle. Le secret ? Inspirez par le nez pendant 5 secondes, puis expirez par la bouche pendant 5 secondes (soit 6 cycles par minute). Pratiquez cela pendant 5 minutes, 3 fois par jour, et savourez l'apaisement immédiat.



Ménage ou salle de sport ?

Et si la corvée du nettoyage devenait votre meilleure routine bien-être ? Une étude du *British Journal of Sports Medicine* démontre que 20 minutes de ménage hebdomadaire dynamique valent une vraie séance de sport. C'est idéal pour chasser le stress et protéger son cœur ! De plus, un espace ordonné structure l'esprit, boostant au passage la mémoire et la concentration. Prêt à briquer ?

Prêt à faire bouger les lignes ? Engagez-vous !

Et si cette rentrée était l'occasion de vous investir pour une cause qui vous tient à cœur ? La France compte près de 1,6 million d'associations dynamiques et solidaires. La plupart ont constamment besoin de forces vives. Pour sauter le pas et trouver une structure près de chez vous, tournez-vous vers votre mairie ou vos conseils départementaux et régionaux. Le bénévolat n'attend que vous !



Le bon timing dans l'assiette

Pour optimiser vos repas, suivez la chronologie validée par la science : commencez par les fibres (les légumes), enchaînez avec les protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses ou laitages) et terminez par les glucides (pain, féculents, fruits). Pourquoi cet ordre ? Les fibres amorcent une digestion lente, les protéines installent une satiété durable, et consommer les glucides en dernier évite les pics de glycémie. En adoptant ce rythme traditionnel, vous facilitez votre digestion et contrôlez votre poids sans effort.

Bien chaussé pour mieux bouger

On dit souvent que ce sont les cordonniers les plus mal chaussés... Une ironie qui touche aussi les sportifs du dimanche, parfois trop pressés d'aller courir avec de vieilles baskets inadaptées. Attention aux traumatismes pour le dos et les articulations ! Votre paire idéale doit correspondre à votre discipline, votre morphologie (poids) et votre type de foulée. Ne négligez pas ce choix et demandez conseil à un vendeur expert avant de vous lancer.



RETROUVEZ
PLUS DE
CONSEILS SUR
NOTRE SITE



Panorama des projets soutenus

Fratries

Quand la colocation devient inclusive

Avec ses maisons en colocation, l'association Fratries offre aux personnes en situation de handicap la possibilité de gagner en autonomie, tout en réinventant la manière d'habiter ensemble dans un habitat partagé. Un projet inclusif et remarquable soutenu activement par l'ADPS.



À quelques kilomètres de Paris, en plein cœur de Bourg-la-Reine, se niche une maison pas comme les autres. Véritable havre de paix, elle offre tout le confort dont on peut rêver, de beaux espaces, un mobilier soigné, une décoration accueillante. Ce qui fait sa singularité et son originalité, c'est une colocation pour le moins inhabituelle.

Confort et inclusivité

Sous son toit vivent, en effet, une quinzaine de jeunes actifs, dont six sont en situation de handicap mental ou présentent des troubles autistiques. Chaque colocataire y a trouvé facilement sa place (la maison fait 400 m²) et aime à se retrouver avec les autres, que ce soit dans la grande cuisine équipée, dans l'un des nombreux espaces communs, dans la salle de télévision ou encore dans le jardin arboré.

Inaugurée en 2026 en présence de l'ADPS, qui a contribué à son financement et à l'acquisition du mobilier, cette maison incarne à merveille le projet porté par l'association Fratries : proposer des colocations modernes, où jeunes actifs, avec ou sans handicap, peuvent tout simplement habiter ensemble.



« Dans cette maison, ils vivent une relation d'égal à égal, comme dans n'importe quelle colocation ordinaire », explique Aurélien L'Hermitte, l'un des cofondateurs de Fratries, dont la vocation est d'aider les personnes en situation de handicap à prendre leur autonomie, en luttant contre leur mal-logement et leur isolement.

Un loyer adapté

Pour cela, les maisons exploitées par Fratries sont non seulement chaleureuses et spacieuses, mais aussi proches des commerces, des services médicosociaux et des transports en commun, ce qui simplifie la vie de ses occupants. Les locataires en situation de handicap y paient un loyer adapté à leurs faibles revenus, tandis que celui des autres est au prix du marché. « L'idée est de démontrer qu'il est possible de vivre dans une colocation ordinaire avec des personnes en situation de handicap, sans y être particulièrement incité financièrement », poursuit Aurélien L'Hermitte.

La preuve en est apportée à Bourg-la-Reine, mais également à Nantes, Colombes, Rennes, Versailles, Paris et Bordeaux, c'est-à-dire partout où il existe des colocations proposées par Fratries. « Pour les personnes avec un handicap, c'est très puissant : enfin, elles ne vivent plus uniquement entre elles », se réjouit Aurélien L'Hermitte, qui prévoit d'ouvrir prochainement d'autres maisons à Rennes et à Angers. ■

Plus d'informations sur www.fratries.com



RETROUVEZ TOUTE
L'ACTUALITÉ DE L'ADPS
SUR WWW.ADPS-SANTE.FR



par l'ADPS

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

Quand le sport fait tomber les barrières

Pour encourager une société plus inclusive, l'ADPS s'engage auprès de nombreux projets sportifs porteurs. *Échos Santé* met en lumière pour vous ces belles initiatives.



Ultimate Challenge by ADPS: la course en joëlette

Concevez un défi sportif où athlètes valides et personnes en situation de handicap font équipe. C'est le cœur de l'Ultimate Challenge by ADPS, qui s'est déroulé à Aix-les-Bains en mai dernier. Face aux montagnes et au lac du Bourget, les participants ont dépassé leurs limites grâce aux joëlettes, ces fauteuils monoroues guidés par des brancards. Les personnes à mobilité réduite ont ainsi partagé toute l'aventure. Plus de 2 000 supporters sont venus vibrer dans une ambiance festive, menés par l'ADPS, partenaire clé dont on guette déjà la prochaine édition.



Torball: la victoire dans les yeux

Connaissez-vous le torball ? Dédié aux personnes déficientes visuelles, ce sport s'ouvre aussi aux valides pour une inclusion totale. Il se joue avec un ballon sonore et des masques opaques, mettant sur un pied d'égalité voyants et non-voyants. L'ADPS accompagne l'association rémoise Le Regard au bout des doigts, qui a ouvert une section dédiée. Ce soutien a permis d'acheter du matériel et d'accueillir à Reims, début mai, les clubs de Rezé, Nice et Clermont-Ferrand pour un tournoi féminin de haut niveau.



Défis du Lion: le sport pour tous

Tir à l'arc, judo, tennis de table ou badminton... Début mai, le complexe de Chemillé-en-Anjou vibrait au rythme de 20 disciplines lors des "Défis du Lion", portés par L'Entente des Mauges et le Club Lions Cholet Mauges.

Pour ces 120 sportifs en situation de handicap mental, issus d'IME et de centres régionaux, l'enjeu n'était pas le podium, mais l'initiation et le partage. Avec l'ADPS, partenaire de l'événement, le pari est relevé haut la main. Rendez-vous l'an prochain ! ■

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

Les cancers masculins

Chaque année, plus de 63 000 hommes développent un cancer exclusivement masculin. Si le cancer de la prostate et celui du pénis apparaissent généralement à un âge avancé, le cancer du testicule touche surtout les jeunes.



©DR

Le cancer de la prostate

Avec 60 000 nouveaux cas chaque année en France, il s'agit du cancer masculin le plus répandu. Il se forme dans la prostate, une glande masculine indispensable à la reproduction, située sous la vessie et devant le rectum.

Le premier facteur de risque est l'âge : 22 % des cas concernent les 55-64 ans, 41 % les 65-74 ans et 36 % les plus de 75 ans.

Parmi les autres causes possibles : les antécédents familiaux, l'exposition aux polluants chimiques ou une alimentation trop riche en produits laitiers et en sucres rapides.

Sa détection repose sur le toucher rectal et une mesure du PSA (une protéine produite par la prostate). Pour autant, ces deux examens ne permettent pas de distinguer les cancers agressifs des cancers non évolutifs (8 cas sur 10). Un diagnostic plus sûr est obtenu par le biais d'une biopsie.

• **Les signes à surveiller :** difficultés et envies fréquentes d'uriner, sensation de miction incomplète, sang dans les urines.

Le cancer du testicule

Ce cancer touche surtout les hommes jeunes, de 15 à 45 ans, avec un pic entre 30 et 34 ans.

On en recense 2 700 nouveaux cas chaque année, ce qui équivaut à 1 à 2 % des cancers masculins. Dépisté tôt, le taux de guérison est de quasiment 100 %. D'où l'importance de pratiquer régulièrement une autopalpation des testicules.

Ce cancer a généralement pour origine les cellules productrices de spermatozoïdes (95 % des cas).

Autre cause : la cryptorchidie (5 % des cas), soit la non-descente d'un ou deux testicules. Malgré une intervention chirurgicale, le risque n'est pas éliminé et une surveillance s'impose.

• **Les signes à surveiller :** masse dure dans un testicule, augmentation du volume, sensation de lourdeur ou gêne, douleur, changement d'aspect, rougeur.

Le cancer du pénis

C'est le cancer masculin le plus rare (1 % d'entre eux). Chaque année, 450 hommes en sont atteints. Il apparaît généralement après 60 ans. Si l'âge est un facteur de risque, d'autres causes existent. Dans un cas sur trois, il est dû à une infection par un papillomavirus humain, contre lesquels un vaccin existe. Les autres

L'ADPS soutient la Courstache

Depuis 2023, l'ADPS soutient la Courstache, un rassemblement sportif qui sensibilise le grand public aux cancers masculins. Organisée à Aubière (63), sa prochaine édition aura lieu le dimanche 25 octobre 2026.

Au programme : quatre courses, dont les recettes servent à financer, organiser et accompagner des actions liées aux cancers masculins et à améliorer la qualité de vie des patients.

Plus d'informations sur www.adps-sante.fr



PLUS D'INFORMATIONS
SUR WWW.CANCER.FR



LES NUMÉROS QUI SAUVENT !

Parce que protéger nos jeunes est un devoir, brisons le silence. Agissons ensemble pour la prévention et la protection de la jeunesse !



119

Allô Enfance
en danger
7 j/7 - 24 h/24



3018

Cyberharcèlement/
Violences numériques/
Harcèlement scolaire
7 j/7 - De 9 h à 23 h



3114

Prévention
du suicide
7 j/7 - 24 h/24

0800 23 13 13

Drogues info service
7 j/7 - De 8 h à 2 h

0800 235 236

Fil santé jeunes
7 j/7 - De 9 h à 23 h

116 000

Enfants disparus
7 j/7 - 24 h/24