

Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **JANVIER 2023**

Prévention

Autotests : **quoi de neuf ?**

Table ronde

Patrick Pelloux : « **Tous les dysfonctionnements médico-psycho-sociaux se retrouvent aux urgences** »

Actualités régionales

Nouvel(le) adhérent(e),
bienvenue

Bien-être

Se détendre

avec la sophrologie





LES LUNETTES QUI NE SONT PAS JUSTE BELLES.



COLLECTION JUSTE
de 69€ à 159€⁽¹⁾



Des matériaux **plus respectueux de l'environnement**⁽²⁾.
Des modèles labellisés **Origine France Garantie**⁽³⁾.

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

(1) Prix TTC généralement conseillé. (2) Ne s'abandonnez pas dans la nature. (3) Engagement sur [ecoutervoir.fr/mous-secours/les-engagements-ecouter-voir](https://www.ecoutervoir.fr/mous-secours/les-engagements-ecouter-voir). Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. VSAUDIO SAS - RCS Paris 492 561 397 au capital social variable. Novembre 2022.

Retrouvez plus d'informations et les coordonnées de nos magasins sur [ecoutervoir.fr](https://www.ecoutervoir.fr)

4 Actualités Régionales

- **Nouvel(le) adhérent(e)**, bienvenue
- **Votre contrat santé comprend une garantie Assistance.** Zoom sur le Soutien à la Maternité et Parentalité

8 Prévention

- Autotests : **quoi de neuf ?**

10 Table ronde

- Patrick Pelloux : « **Tous les dysfonctionnements médico-psycho-sociaux se retrouvent aux urgences** »

12 Système de soins

- Gériatre ou gérontologue : **quelle différence ?**

14 Bien-être

- Se détendre **avec la sophrologie**

16 Environnement

- Vrai/faux **sur les silicones des cosmétiques**

18 Les chiffres

19 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales • Janvier 2023 - N° 92 - ISSN : 2646 3326 • Directeur de la publication : M. Claude TAJAN • Directeur de la rédaction : M. Vincent DELANNOY • MUTAME & PLUS Siège Social - 4, rue Émile Enault - 50008 SAINT-LÔ - 02 33 05 29 20 - contact@mutame-plus.fr

Magazine quadrimestriel édité par Mutame • Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs • Directeur de la publication : Daniel Lemenuel • Responsable de la rédaction : Louise Berthillier • Articles : Mutame, Mutuelles, CIEM - France Mutualité, Mutweb, Libre Service Presse • Crédits photos : Ciem, Shutterstock, AdobeStock • Couverture : © AdobeStock • Conception et réalisation : Nouveau regard - Caen • Impression et routage : PRN - ZI Ouest - 28 rue du Poirier - BP 90180 - 14 652 Carpiquet • Tirage : 43 ou 45 000 exemplaires - Dépôt légal : à parution • Contrat Publissimo n° 17053 • N° ISSN Édition nationale : 1763-6574 • N° ISSN Édition locale : précisé sur les pages spéciales régionales jointes • Union Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75010 Paris • Union régie par le livre I du code de la mutualité • SIREN N° 784 854 499 • Toute correspondance doit être adressée à : Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75 010 Paris • © Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (art. L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). Toute copie doit avoir l'accord du Centre français d'exploitation du droit de copie, (20, rue des Grands Augustins - 75006 Paris).



© DR

Chers adhérents,

L'année 2022 vient de laisser la place à 2023. Après les années Covid, l'année écoulée a été marquée par les tensions sur le plan économique et

sur le plan international, impactant sévèrement notre quotidien.

Formons le vœu que 2023 nous apporte un peu plus de stabilité et de sérénité dans ces domaines.

Durant toutes ces années troublées, **Mutame & Plus** s'est efforcée, en demeurant à vos côtés, d'aider chacun d'entre vous, fidèle à son rôle d'amortisseur social.

C'est animé par cet esprit de proximité et de solidarité que depuis quelques mois, **Mutame & Plus** offre un dispositif de « mutuelle communale » dont la finalité consiste à offrir une panoplie de services aux populations les plus fragiles. Les communes de Cherbourg-en-Cotentin (50) et des Monts d'Aunay (14) proposent désormais et avec succès ces services à leurs administrés.

En ce début d'année, je tiens à souhaiter la bienvenue aux nouvelles et nouveaux adhérent(e)s, notamment celles et ceux des collectivités du département de l'Eure qui s'inscrivent dans le cadre de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire à travers l'offre proposée par leur Centre de Gestion.

Je vous souhaite en mon nom, au nom du Conseil d'Administration, et de celui de l'équipe de **Mutame & Plus** une bonne et heureuse année 2023.

Claude TAJAN, Président

⇒ *Pratique*

Nouvel(le) adhérent(e), bienvenue

Tout l'équipe de Mutame & Plus est heureuse de vous accompagner pour protéger votre santé. Maintenant que je suis adhérent(e) à Mutame & Plus, que dois-je faire ?

1 *J'ouvre mon espace personnel Mutame & Plus*

Un moyen simple et rapide pour communiquer avec nos services, pour nous envoyer une facture ou pour suivre vos remboursements !

- 1 • Rendez-vous sur www.mutame-plus.fr, cliquez sur **Espace sécurisé** en haut à droite et **Espace Adhérent**.
- 2 • Munissez-vous de **votre numéro adhérent** et du **code extranet inscrits** sur votre appel de cotisation.
- 3 • Inscrivez-vous en cliquant sur « **Je crée mon compte** »

2 *Je vérifie que mes coordonnées sur mon espace sont correctes ou je les corrige*

Sur mon espace personnel, au menu MES INFORMATIONS puis MES COORDONNÉES, je vérifie que mes coordonnées postales, téléphoniques, e-mail et bancaires sont correctes. Si ce n'est pas le cas, je peux les modifier directement en ligne.

3 *Si je le souhaite je télécharge l'application mobile*

Disponible sur AppleStore et GooglePlay, l'application mobile vous permet de suivre vos remboursements à tout moment et de disposer de votre carte de tiers payant directement sur votre écran ! Vous pouvez aussi envoyer un message à la mutuelle, transmettre une facture en la prenant en photo.



4 *Je vérifie que la mutuelle Mutame & Plus est bien connectée avec ma caisse d'assurance maladie*

La mutuelle est connectée à la caisse d'assurance maladie pour recevoir les informations concernant mes remboursements de soins. Cela évite de ma part toute autre démarche individuelle dès lors que l'acte médical est d'abord pris en charge par la sécurité sociale.

En consultant mon compte Ameli, j'ai la possibilité de vérifier que la connexion est activée entre la Caisse d'Assurance Maladie et Mutame & Plus. Si tel n'est pas le cas, il convient d'envoyer à la mutuelle l'attestation d'assurance maladie pour qu'elle puisse demander mon rattachement. Il est fréquent que l'échec de la connexion provienne d'un chevauchement avec une autre complémentaire. Sur Ameli.fr, je peux choisir l'organisme complémentaire prioritaire si je dispose de plusieurs contrats.

Le saviez-vous ?

Votre contrat santé comprend une garantie Assistance. Zoom sur le Soutien à la Maternité et Parentalité.



Un séjour en maternité, une grossesse pathologique, l'hospitalisation de la nounou, l'arrivée d'un nouvel enfant sont autant de situations pour lesquelles le service Assistance de Mutame & Plus peut vous accompagner et vous soutenir.

Après un séjour en service maternité de plus de 4 jours pour une césarienne ou une naissance prématurée ou multiple, le service propose l'aide au domicile ou la livraison des médicaments ou encore l'accompagnement aux courses (médicaments et courses à votre charge). Si le besoin est différent, l'Assistance peut aussi proposer des prestations de bien-être, à savoir : auxiliaire(s) de vie, portage de repas, entretien(s) du linge, livraison(s) de courses alimentaires, petit jardinage, coiffure à domicile, séance de pédicure, coaching santé ou coaching nutrition.

Le service peut aussi missionner un(e) intervenant(e) qualifié(e) (auxiliaire de puériculture, puéricultrice, sage-femme ou technicienne d'intervention sociale et familiale...) auprès de la famille, à raison

de 4 heures maximum dans les 15 jours qui suivent le retour au domicile.

En cas de grossesse pathologique et donc d'immobilisation de plus de 5 jours au domicile, la garantie Assistance peut prendre en charge une

aide à domicile pour vous aider dans les tâches quotidiennes ou la garde des enfants ou le transport aller et retour des enfants à l'école ou aux activités extra-scolaires ou chez un proche.

Et si la garde (salariée et habituelle) de votre enfant devait être hospitalisée plus de 4 jours ou immobilisée plus de 5 jours ? L'Assistance vous propose pour vos enfants de moins de 7 ans, une solution de garde alternative compétente à domicile pour une période de 5 jours, à raison de 8 heures par jour pendant l'hospitalisation ou l'immobilisation ; ou alors, la prise en charge du transport aller/retour des enfants chez un proche ou inversement du proche à votre domicile.

Devenir ou être parents apporte parfois son lot d'interrogations et un besoin d'accompagnement pour gérer ce nouveau quotidien. N'hésitez pas à contacter l'Assistance de Mutame & Plus à chaque étape de votre vie familiale pour recevoir conseils, soutien et informations par téléphone (soins, éducation, modes de garde, développement de l'enfant, socialisation, hygiène, santé et nutrition) concernant l'enfant de 0 à 6 ans.



Retrouvez toutes les informations de la garantie Assistance sur l'espace

Mon@assistance

mutame-plus.monassistance.fr

N° Cristal 09 69 39 99 76

APPEL NON SURTAXÉ

Un numéro unique 7/7 24/24

rma
RESSOURCES MUTUELLES ASSISTANCE

Service assuré au titre d'un contrat collectif souscrit auprès de Ressources Mutuelles Assistance, Union Technique d'Assistance soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité – SIREN N° 444 269 682 – Siège Social : 46 rue du Moulin 44121 VERTOUL

Le nombre d'heures attribuées, la prestation et sa durée sont déterminés lors de l'évaluation de la situation par l'Assistance. Les prestations ne sont pas cumulables et doivent être sollicitées dans les 20 jours qui suivent l'évènement ou 15 jours selon la situation.

⇒ *Engagement*

Devenez délégué(e) de la mutuelle

Début 2023, vous pourrez faire acte de candidature pour devenir délégué(e) de la mutuelle.



© Adobe Stock

Les élections auront lieu entre février et mars. Pour rappel, un délégué représente 300 adhérents de sa section. Pour en savoir plus, les Statuts de la mutuelle sont à votre disposition www.mutame-plus.fr/statuts



Retraités Territoriaux : une aide CNRACL pour participer à la cotisation de votre complémentaire santé

Les agents territoriaux qui perçoivent une pension de retraite servie par la Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales peuvent solliciter le fonds d'action sociale de la caisse en vue d'obtenir une éventuelle aide pour le paiement des cotisations de la mutuelle.

Renseignements : 0 800 973 973 (7j/7 et 24h/24)
www.cnrACL.retraites.fr

Pour instruire votre dossier auprès de la CNRACL, la mutuelle vous remet sur simple demande l'attestation annuelle justifiant le versement des cotisations à **MUTAME & PLUS**.



Attestation labellisation Agent Territorial en activité

Pour justifier votre inscription au contrat labellisé éligible à la participation financière de la collectivité territoriale selon les dispositions du décret 2011-1474, vous devez présenter l'attestation de labellisation à l'employeur. Ce document a été envoyé par courrier avec la carte mutualiste. Au besoin, vous pouvez en faire la demande sur votre espace réservé en envoyant un message à la mutuelle.

Document



Carte Mutualiste 2023

La carte d'ouverture de droits à présenter aux professionnels de santé éditée en double exemplaire a été adressée courant décembre à votre domicile. Elle est également disponible en ligne sur votre espace Extranet et sur l'application mobile.

Vous pouvez obtenir un duplicata supplémentaire en faisant la demande sur votre espace adhérent. Merci de rappeler votre adresse postale pour assurer son bon acheminement.

Salon des Maires et des collectivités locales 2022

Pour la 12^{ème} année consécutive, nous avons participé au Salon des Maires et des Collectivités Locales. Ce fut l'occasion de vous rencontrer, d'échanger et... de tester vos connaissances !

Prévention, culture, médecines alternatives, voici quelques thématiques sur lesquelles vous auriez pu tomber en tournant la Roue de la Prévention sur notre stand. Vous n'avez pas participé au salon et vous êtes joueur/joueuse ? Nous avons sélectionné quelques questions rien que pour vous.

Prévention

1- Lors d'un massage cardiaque, combien faut-il faire d'insufflations entre deux séries de 30 compressions ?

- Deux cinq trois

2- Les troubles musculo-squelettiques sont la première cause de maladie professionnelle

- Vrai faux

Nutrition

3- Si l'on chauffe une pièce à 19°C au lieu de 20°C, combien économise-t-on en consommation d'énergie ?

- 2% 5% 7%

4- Quelles économies d'énergie permet l'utilisation d'un couvercle lorsqu'on fait bouillir de l'eau ?

- 40% 70% 90%

Écologie

5- En terme d'impact, une journée à travailler sur votre ordinateur correspond à combien d'ampoules en consommation énergétique ?

- 30 80 130

6- En France, quel est le Président de la République qui a intégré définitivement le télétravailleur comme mode de travail avec des ordonnances ?

- Emmanuel Macron
 Nicolas Sarkozy
 François Hollande

Digital

7- Le Nutri-Score va de :

- A jusqu'à E
 A jusqu'à F
 A jusqu'à D

8- Quel est l'aliment le plus riche en vitamine C ?

- L'orange
 le kiwi
 le poivron jaune

Médecine alternative

9- Comment l'effet placebo a-t-il été découvert ?

Grâce à un médecin qui remarqua l'arrêt immédiat des plaintes de ses patients après ingestion d'un antalgique. Or, il faut au moins une demi-heure pour que la prise fasse vraiment effet.

Grâce à un dentiste qui réalisa de sa propre initiative des extractions dentaires sous morphine ou sous placebo.

Grâce à une infirmière qui administrait uniquement du sucre à ses enfants pour soulager leurs douleurs régulières.

10- Comment nomme-t-on la thérapie par les plantes ?

- La phytothérapie
 L'aromathérapie
 L'homéopathie

Culture

11- En quelle année la Sécurité sociale a-t-elle été créée ?

- 1945 1958 1965

12- Comment se nomme le palais où se trouve l'Assemblée Nationale ?

- Le palais du Luxembourg,
 le Grand Palais,
 le Palais Bourbon

1- La durée de la compression doit être égale à celle du relâchement de la pression de la poitrine. Effectuez 30 compressions thoraciques à une fréquence de 100 par minute, soit environ 2 compressions par seconde. Pratiquez ensuite 2 insufflations par la technique du bouche-à-bouche. 2- Ces vitai. Ils représentent 95% des maladies professionnelles reconnues pour les salariés agricoles et 80 % pour les actifs du régime général. 3- Pour réduire les dépenses d'électrification liées au chauffage, on peut régler son chauffage sur des températures plus basses mais confortables. Chauffage pièce à 19 °C au lieu de 20 °C permet de diminuer la consommation d'énergie de 7%. Pensez à baisser le chauffage la nuit ou en cas d'absence ou fermer les volets. 4- Selon l'ademe, en mettant un couvercle sur les casseroles lorsque que vous le pouvez. 5- Une journée à travailler sur votre ordinateur correspond à 9 km en voiture ordinaire lors de vos pauses-déjeuner et à débarrasser le chargeur des ordinateurs. 6- En 2022, un accord est tombé au niveau européen concernant les droits et le mode de travail avec des ordinateurs. En France, c'est le Président de la République Emmanuel Macron qui a intégré définitivement le télétravailleur. 7- Le Nutri-Score est un logo qui peut être apposé sur les emballages pour rendre plus lisible et compréhensible l'étiquetage nutritionnel. Il a été conçu dans le cadre du Programme National Nutrition Santé et fait progressivement son apparition dans les rayons. Il va du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classe A) au produit le moins favorable (classe E). 8- Le grand gagnant est le poivron jaune (183,5 mg de vitamine C/100g), suivi du kiwi (92,7mg/100g) et de l'orange (59,1mg/100g). La gorge bat tous les scores avec 222 mg / 100g mais si vous souhaitez faire le plein de vitamine C, vous avez aussi le persil frais, le chou vert, le poivron vert, le fitchi, le cresson, et même le brocoli ! 9- L'effet placebo a été découvert relativement récemment. C'est un dentiste américain, le Dr John LeVine, qui l'a mis en lumière la première fois en 1978. Pour soulager la douleur des extractions dentaires, il administrait à ses patients soit de la morphine, soit un placebo. En administrait à ses patients mis sous placebo, un produit qui bloque l'action des endorphines, de la naloxone, il a constaté que cela annulait également l'effet du placebo et mis ainsi en évidence le rôle primordial des endorphines dans l'effet placebo. 10- La phytothérapie a recours à des substances médicamenteuses prélevées à partir des plantes recueillies à cet effet. Les produits de phytothérapie sont fabriqués à partir de la partie de la plante, ses feuilles, ses racines, ses graines ou ses fleurs. L'aromathérapie se distingue de la phytothérapie dans la mesure où il est spécialisé dans l'utilisation des huiles essentielles extraites des plantes, et non de l'ensemble des éléments des plantes. Il maîtrise les propriétés spécifiques des huiles essentielles sur la santé. L'homéopathie, quant à elle, est une médecine douce traitant les maladies en stimulant le processus d'auto-guérison du corps. 11- La création de la sécurité sociale figure dans le programme du Conseil national de la résistance (CNR), à la Libération, la sécurité sociale obligatoire et universelle est créée par les ordonnances des 4 et 19 octobre 1945. 12- Le Palais Bourbon, il est situé sur le quai d'Orsay et date de 1722. L'État en est propriétaire depuis 1827.

Réponses

Comptez les points en famille !

Autotests : quoi de neuf ?

Les ventes de kits d'autodiagnostic sont en plein essor. Ils prétendent, par une goutte de sang ou d'urine, détecter des maladies et des allergies sans prendre rendez-vous chez le médecin. Mais sont-ils réellement dignes de confiance ? Prudence...

— Céline Durr

→ Le boom de l'autodiagnostic

Avec la crise sanitaire, c'est un geste qui est entré dans les mœurs. Validés par la Haute Autorité de santé, les autotests nasaux ont joué un rôle phare dans le dépistage de la Covid-19. D'autres dispositifs promettent de déceler une maladie infectieuse (VIH, maladie de Lyme, mycose vaginale...), chronique (diabète, cholestérol, maladie hépatique...), une allergie, une carence en fer, la présence de cannabis ou le niveau de fertilité.

Les tests rapides d'orientation diagnostique (TROD) et autotests représentent ainsi 20 % du marché du diagnostic in vitro en France, soit plus de 2 milliards d'euros.

Le plus vendu ? Le test d'intolérance au gluten. L'utilisateur prélève une goutte de sang au bout du doigt avec un autopiqueur. Les résultats, disponibles en 5 minutes chrono, indiquent la présence éventuelle d'anticorps spécifiques.

La dernière tendance en matière d'autodépistage : l'analyse minérale capillaire. À partir d'une mèche de cheveux, des kits vendus à prix d'or offrent la possibilité de mesurer les charges de métaux lourds, tandis que d'autres quantifient le niveau d'exposition aux

pesticides, bisphénol A et perturbateurs endocriniens. Considérés comme « analyses de confort », ils ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale.

→ Tous les tests ne se valent pas

Parmi les nombreux tests vendus sans ordonnance, seule une poignée présente un véritable intérêt médical. C'est la conclusion d'un rapport de l'Académie de pharmacie paru en 2018. Sur treize autotests analysés, l'institution en recommande seulement trois. Côté mauvais élèves : les tests contre la maladie de Lyme, les allergies et le cancer de la prostate dont l'efficacité est largement contestée en raison de risque élevé de faux positif et de faux négatif. Ceux contre le VIH, le tétanos et les infections urinaires sont en revanche éprouvés et précieux. La prudence est de mise pour les tests de fécondité, de cholestérol, de carence en fer et de ménopause : s'ils fournissent des indications utiles, leur interprétation peut s'avérer sujette aux erreurs. C'est pourquoi ils doivent impérativement être confirmés par des examens réalisés en laboratoire et interprétés par un médecin. En résumé, selon les experts : l'autotest ne remplace en aucun cas une consultation.



© 2015 LDprod/Shutterstock

Des dépistages qui peuvent sauver la vie

Le cancer colorectal touche chaque année plus de 43 000 personnes en France. Depuis mars 2022, il est possible de commander un kit de dépistage directement sur le site monkit.depistage-colorectal.fr. Pris en charge par l'Assurance maladie, ce test rapide et indolore est à effectuer chez soi puis à envoyer au laboratoire. Il permet de repérer un polype avant qu'il n'évolue en cancer et s'adresse aux personnes âgées de 50 à 74 ans sans symptôme, ni antécédent. Autre nouveauté : l'auto-prélèvement vaginal (APV) pour rechercher la présence d'HPV (papillomavirus humains), responsable de 6 300 nouveaux cas de cancers de l'utérus par an. Recommandé

par la Haute Autorité de santé, il est préconisé pour les femmes à partir de 30 ans, en alternative au frottis cervico-utérin effectué chez le gynécologue.

Le plus vendu ? Le test d'intolérance au gluten. L'utilisateur prélève une goutte de sang au bout du doigt avec un autopiqueur. Les résultats, disponibles en 5 minutes chrono.



Patrick Pelloux : « Tous les dysfonctionnements médico-psycho-sociaux se retrouvent aux urgences »

L'Association nationale de la presse mutualiste (ANPM) a invité, le vendredi 14 octobre, lors de sa 63^e assemblée générale, Patrick Pelloux à échanger sur les crises qui frappent le système hospitalier. Le médecin urgentiste a soulevé deux pistes de solution : remettre la garde obligatoire et rouvrir des lits d'aval.

— Marie Rainjard

Le 14 octobre dernier, dans le cadre de la 63^e assemblée générale de l'Association nationale de la presse mutualiste (ANPM), l'urgentiste Patrick Pelloux est intervenu à l'occasion d'une table ronde consacrée à « *L'hôpital en crise* ». Ce dernier s'est plus précisément exprimé sur la crise du système hospitalier et des urgences, sur la pénurie de personnel, sur le recours à la téléconsultation et, dans ce contexte, sur le rôle de la presse mutualiste pour lutter contre les fake news et la désinformation. Dominique Joseph, secrétaire générale de la Fédération nationale de la Mutualité française (FNMF), Dalila Cousin, présidente de l'ANPM et François Fillon, rédacteur en chef à l'agence éditoriale CVM, étaient également présents pour interviewer le professionnel et apporter leur éclairage.

Une crise profonde du personnel

Pour Patrick Pelloux, la crise de l'hôpital public et des urgences, c'est avant tout « une crise du personnel ». Devant faire face à « une gestion permanente de

crise », l'hôpital se trouve aujourd'hui dans une situation que le spécialiste juge « catastrophique ». En cause, « l'échec de la formation du personnel et de Parcoursup » auquel s'ajoute la perte de sens pour les professionnels de santé.

Face à la pénurie de soignants et au manque d'attractivité de l'hôpital public, le premier levier à activer serait celui de la rémunération : « *On ne peut relancer la machine qu'en augmentant les salaires* », insiste-t-il. Si le Ségur de la santé a bien donné lieu à une augmentation, celle-ci a été distribuée sous forme de prime (183 euros net par mois - NDLR), une gestion « *maladroite* », estime le médecin urgentiste.

Le management des équipes est, selon lui, également à revoir, défendant à ce titre un processus de démocratie participative. Lors de la crise du Covid, « *des infirmières qui se proposaient d'elles-mêmes de façon autonome en renfort n'ont pas été correctement traitées. (...) On les a mal logées, dans des cités universitaires sans chauffage...* ». Depuis, le personnel n'est pas revenu, déplore-t-il.

Rendre à nouveau la garde obligatoire et rouvrir des lits d'aval

Pour répondre à la crise des urgences, Patrick Pelloux identifie deux solutions à prendre selon lui sans tarder : remettre la garde obligatoire et rouvrir des lits d'aval. En effet, depuis 2003, et sur décision du ministre de la Santé de l'époque, Jean-François Mattei, les médecins généralistes sont autorisés à ne plus réaliser de gardes. Par conséquent, « *tout le système a été déstabilisé* » et « *le code de déontologie a changé* ».

Or, pour l'urgentiste, tous les médecins doivent revenir à leur cœur de métier : « *un pourcentage considérable de médecins deviennent des administratifs. (...) Ils ne voient plus de malade* ». Or, chaque médecin devrait selon lui pratiquer « *au moins une journée par semaine ou par mois* », précisant en outre qu'« *il suffirait de demander à tous les psychiatres (...) d'assurer une ou deux gardes dans l'année pour garantir la permanence de soins* ». La tension en psychiatrie en serait ainsi allégée.

Pour ce qui est des lits d'aval, si on prend l'exemple d'un gros service d'urgence, « sur un taux de passage de 150 malades, il faudrait prévoir 15 à 30 lits dans la journée, dont la moitié en chirurgie » Pour ce qui est des personnes âgées, il faudrait créer des lits supplémentaires de gériatrie aiguë. « Évitions que les GIR 1 et GIR 2, les personnes en fin de vie, aillent aux urgences », conclue le spécialiste.

Des urgences saturées

Pour l'intervenant, « tous les dysfonctionnements médico-psycho-sociaux se retrouvent aux urgences ». Ce dernier pointe notamment le fait que de nombreux passages aux urgences pédiatriques concernent des certificats de sport, alors même que ceux-ci ne sont plus nécessaires pour les mineurs. En psychiatrie, « c'est un drame absolu », martèle-t-il, faisant notamment référence au manque de soignants. Et la situation n'est pas plus encourageante en gériatrie, où « l'activité [...] flambe ».

Dans ce contexte, les médecins sont devenus « la variable d'ajustement de tous les dysfonctionnements [...] et le SAS [service d'accès aux soins, NDLR] n'y changera rien », estime-t-il. En effet, cette réforme de François Braun, l'actuel ministre de la Santé et de la Prévention, qui consiste à proposer aux patients dont le médecin traitant serait indisponible un accès, à toute heure et à distance, à un professionnel de santé, ne peut selon lui pas fonctionner. « C'est un empilement de mesures », commente le médecin urgentiste qui est du reste opposé à l'appel systématique du 15 avant de se rendre aux urgences (dans le cas des circuits courts).

Lutter contre l'hôpital-entreprise

La crise de l'hôpital public était prévisible : « On s'est battu contre la loi Bachelot, contre l'hôpital-entreprise, le directeur chef d'entreprise, les pôles, [...] la tarification à l'activité », se remémore Patrick Pelloux. Aujourd'hui, « 30 % de l'activité des médecins, c'est du codage », déplore le

spécialiste qui parle alors d'« une génération tableau Excel ».

Même le bloc opératoire est « globalisé » et le personnel est, lui aussi, devenu polyvalent : l'infirmier de bloc opératoire diplômé d'État (Ibode) est susceptible de faire « de l'orthopédie, du viscéral, de la gynéco, de l'ORL... », là où, auparavant, les gens se connaissaient et où il y avait de vraies habitudes d'équipe. La chirurgie publique a été « sacrifiée », elle « est partie dans le privé », constate-t-il avant d'expliquer qu'un patient qui arrive aux urgences avec une fracture ou un problème orthopédique sera « transféré vers les cliniques lucratives ». De fait, l'assistance publique est devenue selon lui « l'assistance publique aux hôpitaux privés ».

La e-santé et la téléconsultation ne sont pas la solution

Patrick Pelloux se dit aussi très réservé face au tout numérique. Il ne faut pas oublier qu'il existe en France une fracture numérique et territoriale, note-t-il.

Quant à la téléconsultation, si elle peut fonctionner pour les patients chroniques, ce n'est pas le cas pour les soins aigus, précise-t-il, pour lesquels un médecin ne peut rédiger une ordonnance sans avoir examiné le patient. Le ministre veut faire passer un projet de loi pour que « les certificats de décès [soient] faits par des infirmières, je pense qu'il a tort », lance le spécialiste. Et d'ajouter : « Je pense que les médecins ont tort de laisser partir comme ça tout ou partie de la médecine ».

Ne pas abandonner les personnes âgées Au bout de la chaîne du soin, les personnes âgées « trinquent », regrette l'urgentiste, déplorant « l'abandon des personnes âgées », dans les Ehpad comme à leur domicile. « Le plus grand meurtrier en France, c'est la retraite et la solitude, il faut les combattre ». Concernant le débat sur la fin de vie lancé par le président Emmanuel Macron en septembre dernier, Patrick Pelloux défend le recours au référendum et appelle à la prudence. Il existe en effet un véritable « business » du suicide assisté ; les patients vont en Belgique ou en Suisse pour mourir.

« En France, on maintient aujourd'hui en vie des patients qui ont une sclérose latérale amyotrophique et qui n'en peuvent plus », regrette l'urgentiste.

Sachant que chaque cas est un cas particulier, la décision devra être selon lui collégiale, avec la famille, le médecin et sûrement des barèmes scientifiques. Sans cela, Patrick Pelloux redoute une ingérence des religions, « or c'est la science qui doit décider ».

Un attachement viscéral à l'assistance publique

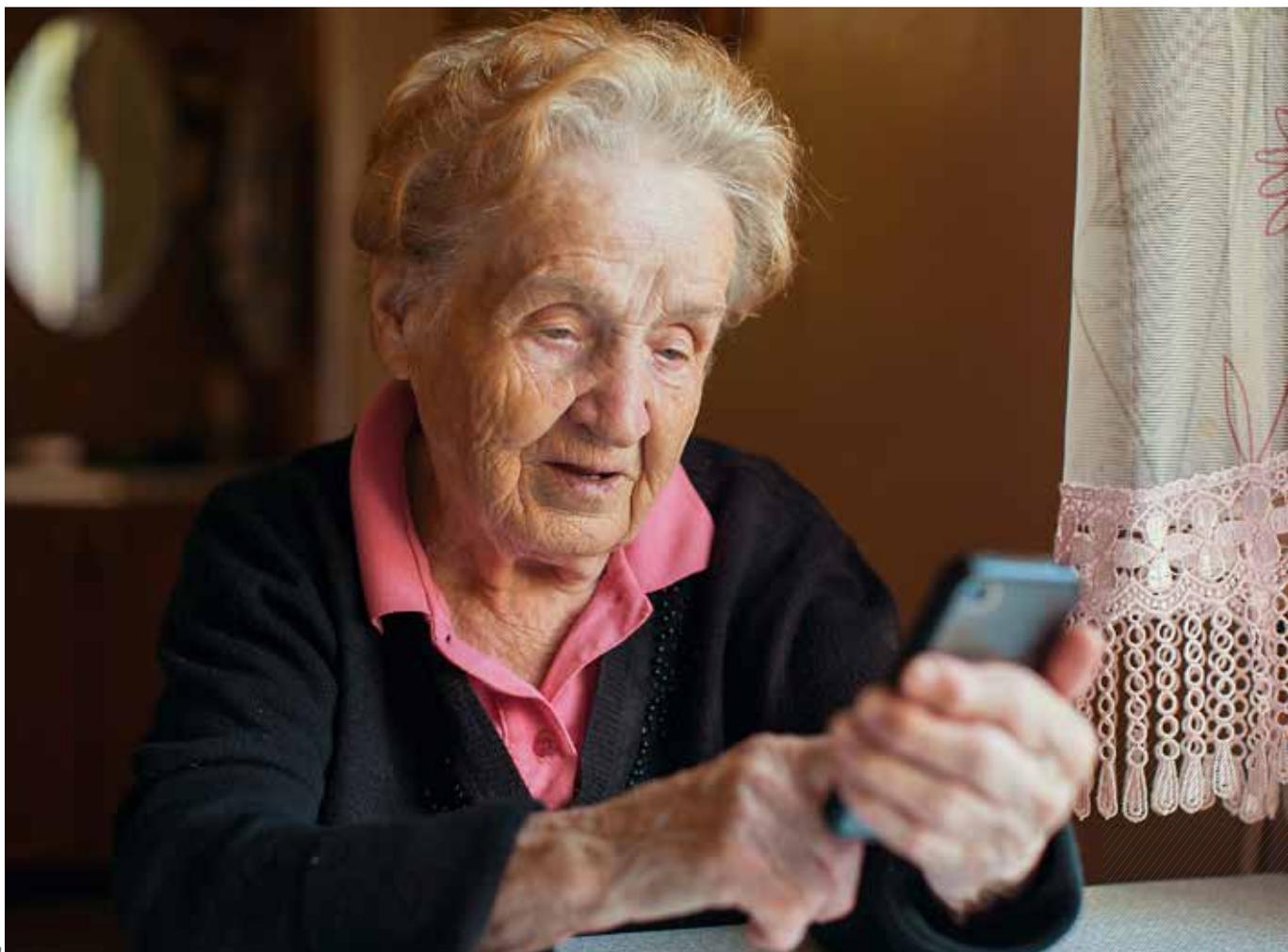
Malgré tout, Patrick Pelloux reste vivement attaché à l'assistance publique. Il défend les valeurs de travail en commun et l'altruisme qui y règnent : « quand elle tient debout, l'assistance publique est exceptionnelle », admet-il, se remémorant les réactions immédiates et autonomes des soignants, lors des attentats du 13 novembre 2015 : « En deux heures, le personnel est revenu de lui-même, et on a rouvert 80 blocs opératoires. »

L'assistance publique est « le vaisseau amiral de la flotte du système de santé en France, mais il est très, très malade ».

Le rôle de la presse mutualiste pour une information vérifiée

Devant l'assistance formée par des acteurs de la presse mutualiste, Patrick Pelloux affirme le rôle primordial de l'information dans la société. La crise du Covid a démontré la nécessité de lutter contre la désinformation : « La presse mutualiste a un vrai rôle à jouer contre les fake news », estime le médecin urgentiste.

On a besoin « d'une information vérifiée, avec un vrai travail de journaliste », reconnaît-il. Certes, la connaissance médicale a progressé dans la population, mais nombre d'informations fausses circulent. « Les réseaux sociaux sont des vecteurs de désinformation majeurs » qu'il faut combattre. Et de conclure : « L'information vérifiée est le combat des années à venir. »



Gériatre ou gérontologue : quelle différence ?

La gériatrie et la gérontologie sont deux disciplines complémentaires associées au vieillissement. Découvrez leurs liens et le rôle de chacune.

— Anne-Sophie Glover-Bondeau

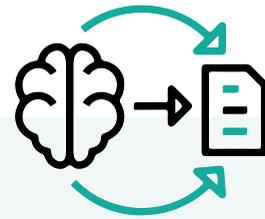
« La gériatrie est une spécialité médicale, au même titre que la pédiatrie ou la cardiologie », explique le Pr Nathalie Salles, gériatre, chef du pôle de gérontologie au CHU de Bordeaux et présidente de la Société française de gériatrie et gérontologie (SFGG). Le gériatre est le médecin des personnes de plus de 75 ans ayant un profil particulier : certes elles sont très âgées mais elles souffrent également de plusieurs maladies chroniques (cardiaques, pulmonaires, rénales...), avec la prise de nombreux médicaments et un risque important de perte d'autonomie fonctionnelle. À cela s'ajoutent souvent des problématiques psychosociales. « On parle de prise en charge globale, médico-psychosociale », indique le Pr Salles.

Comment intervient le gériatre ?

Les gériatres exercent le plus souvent dans un établissement de santé (hôpital notamment) et peuvent recevoir le patient en consultation, en hospitalisation de jour ou directement dans un service d'hospitalisation. « Les gériatres travaillent en étroite collaboration avec les médecins généralistes qui les sollicitent pour un avis en consultation ou même directement au téléphone (hotline gériatrique organisée sur l'ensemble du territoire français) et les spécialistes d'organes confrontés à des situations complexes », décrit le Pr Salles. Les gériatres sont également souvent en lien avec les urgentistes et interviennent en équipe mobile, avec infirmier(ère) et assistant(e) social(e), pour apporter leur expertise dans le diagnostic mais aussi le traitement et l'orientation des patient(e)s très âgé(e)s. « Par exemple, les urgentistes peuvent faire appel à l'équipe de gériatrie pour une personne de 90 ans, admise par son médecin traitant pour une infection pulmonaire, patiente connue pour avoir un diabète, une insuffisance rénale. Sa pneumonie est associée à une perte d'autonomie aiguë induisant des difficultés sociales. L'expertise gériatrique est ici nécessaire pour apporter une vision globale couplant les axes thérapeutiques et préventifs intégrant la dimension médico-psychosociale », illustre la gériatre.

Gérontologie : la science du vieillissement

La gérontologie est beaucoup plus vaste et englobe la gériatrie. « La gérontologie comprend toutes les disciplines qui s'intéressent au champ du vieillissement : économie de la santé, psychologie, sociologie, philosophie, socio-économie, démographie, éthique, droit... », informe le Pr Salles. Les médecins gériatres ne travaillent jamais seuls mais en coordination avec des gérontologues : infirmières, assistantes sociales, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues mais aussi plus récemment les assistant(e)s de soin en gérontologie, etc. Ensemble, ils s'emploient tous les jours à promouvoir une prévention médico-psychosociale dans tous les domaines : la iatrogénie (pour éviter les effets secondaires liés aux médicaments), la nutrition, l'humeur, la cognition, l'autonomie fonctionnelle (par exemple promouvoir l'activité physique adaptée et intégrer le plus précocement possible la réadaptation à la marche...). « Pour les gériatres, soignants, spécialistes en gérontologie, l'enjeu de vieillir en santé est prioritaire », conclut le Pr Salles.



Un domaine du gériatre : les consultations mémoire

Les consultations mémoire permettent aux patient(e)s, âgé(e)s de plus de 80 ans présentant des troubles de la mémoire, de bénéficier d'un diagnostic précis et d'une prise en charge adaptée de la maladie. Elles sont faites par un gériatre avec un neuropsychologue à la demande du médecin traitant.

Le neuropsychologue réalise l'évaluation de la mémoire, le médecin gériatre pilote cette consultation, établit le diagnostic, réalise l'annonce diagnostique et met en place les traitements si besoin d'exposition à la lumière du jour et de plus d'activités de près qu'auparavant.

Se détendre avec la sophrologie

Visant à réconcilier le corps et l'esprit, cette approche psychocorporelle permet de mieux gérer le stress et l'anxiété. Le point sur cette technique et ses bienfaits.

— Céline Durr

Retrouver une harmonie intérieure

17 % des Français déclarent avoir déjà eu recours à la sophrologie, soit plus de 11 millions de personnes*.

Créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo, la sophrologie est une technique douce inspirée de pratiques occidentales (hypnose, relaxation...) et orientales (méditation et yoga). Adaptée à toute tranche d'âge (enfants, adultes, seniors), elle propose une palette d'outils pour mieux gérer ses émotions et améliorer son bien-être. Elle s'avère efficace pour surmonter des épreuves difficiles : examen, accouchement, entretien professionnel...

⇒ **Bon à savoir : n'étant pas reconnue comme une spécialité médicale, la sophrologie ne bénéficie d'aucun remboursement par la Sécurité sociale (comptez entre 45 et 70 € la séance individuelle).**

*Selon un sondage BVA de 2018 pour la Chambre syndicale de la sophrologie.



Soulager la douleur

Lors d'un premier échange avec le sophrologue, le patient expose ses besoins. Les premières séances sont consacrées à la prise de conscience du corps. Assis(e) ou debout, le(la) patient(e) apprend à se détendre, à libérer les tensions musculaires grâce à des exercices de relaxation dynamiques. Le travail thérapeutique commence ensuite afin de cibler un blocage spécifique : insomnie, stress, trouble anxieux... Le praticien utilise des sophronisations.

Ces visualisations guidées ont pour but d'induire un état modifié de conscience, entre veille et sommeil. Le but : remplacer les sensations négatives par d'autres, plus plaisantes et envoyer un message fort au cerveau pour le détourner de la douleur. De plus en plus d'hôpitaux font appel à cette thérapie complémentaire.

L'Institut Curie, à Paris, la propose aux malades en oncologie-médicale. Au CHRU de Tours, la sophrologie est même utilisée pour remplacer la morphine. La sophrologie ne remplace pas une thérapie, mais se pose en complément.



Exemple d'exercices



La respiration carrée

Assis la colonne droite, posez l'attention sur la respiration. Inspirez profondément pendant 4 secondes, maintenez le souffle pendant 4 secondes, puis expirez sur 4 secondes et restez poumons vides sur 4 secondes. Reprenez ce cycle une dizaine de fois. Sentez au fur et à mesure la tranquillité s'installer.

> **Objectif :** Oxygéner le cerveau, apaiser le système nerveux et le mental.

> **Quand pratiquer ?**

Le matin au réveil et à tout moment de la journée pour se calmer.



La montgolfière

Installé(e) confortablement, fermez les paupières, posez l'attention sur le souffle. Laissez le corps se détendre complètement. Puis imaginez un jardin verdoyant. Au milieu se trouve une montgolfière. Vous grimpez dedans, elle prend son envol. Dans la montgolfière se trouve une boîte contenant tous vos soucis de la journée. Vous les jetez, un par un, du haut de la montgolfière.

À mesure qu'ils disparaissent dans le vide, vous vous sentez de plus en plus léger(ère). Puis la montgolfière redescend vers le sol. Vous posez les pieds dans l'herbe, vous vous sentez reliaer à la terre et à vous-même. Prenez trois grandes respirations en inspirant par le nez et en expirant lentement par la bouche. Reprenez conscience de votre corps dans l'espace. Doucement, vous pouvez rouvrir les yeux.

> **Objectif :** évacuer les tensions de la journée.

> **Quand pratiquer ?**

Le soir, avant de s'endormir



Vrai/faux sur les silicones des cosmétiques

Utilisées depuis les années 1950, les silicones sont omniprésentes dans nos crèmes, shampoings et produits de maquillage. Elles se repèrent par leur terminaison en « thiconol », « thicone », « xane » ou « silane ». Prisés pour leur sensorialité, ces polymères synthétiques sont pointés du doigt pour leur impact écologique et leurs prétendus effets occlusifs. Le point.

— Céline Durr

Les silicones sont des principes actifs

Faux. Synthétisées à partir de la silice, un composé minéral, les silicones sont des agents de texture qui n'apportent aucun bénéfice pour la peau. Elles ne sont utilisées que pour leurs propriétés sensorielles et leur faible coût de fabrication. Les silicones offrent ainsi une texture aérée qui s'étale facilement sur la peau sans être collante.

Certaines silicones sont des perturbateurs endocriniens

Vrai. Si de nombreuses études démontrent l'innocuité des silicones pour la santé, trois silicones dites volatiles D4, D5 et D6 font polémique, soupçonnées d'être nocives pour la santé. En Europe, depuis le 1^{er} février 2020, ces substances ne peuvent plus être présentes à une concentration égale ou supérieure à 0,1 % dans les produits cosmétiques à rincer.

Les silicones bouchent les pores

Faux. Contrairement aux idées reçues, les silicones sont non comédogènes, c'est-à-dire qu'elles ne favorisent pas la formation de points noirs et comédons. En effet, leur structure chimique ne leur permet pas de pénétrer le derme, elles restent en surface en agissant comme une barrière apaisante et protectrice. Non irritantes et hypoallergéniques, elles conviennent même aux peaux sensibles.

Les silicones étouffent les cheveux

Faux. Agissant comme un bouclier, les particules de silicones se déposent sur la fibre capillaire endommagée et l'enrobent d'une gaine protectrice. Cette action filmogène donne un

aspect brillant et facile à coiffer aux cheveux. Pas d'inquiétude donc pour un usage ponctuel. Le problème réside dans l'utilisation répétitive de produits siliconés : au fil des applications, ceux-ci finissent par alourdir les cheveux et les rendre plus ternes.

Les silicones sont toxiques pour l'environnement

Vrai. Les silicones sont des substances chimiques non biodégradables et polluantes pour l'environnement. Déversées dans la nature, elles mettent beaucoup de temps à se désintégrer, environ 500 ans selon certaines études. En janvier 2020, l'Union européenne a ainsi décidé d'interdire plusieurs catégories de silicones dans les produits cosmétiques afin de limiter cet impact.

Le diméthicone est à bannir de sa routine beauté

Faux. Appelé aussi PDMS, le diméthicone est la silicone la plus utilisée dans les produits cosmétiques. Composant inerte, il ne pose aucun problème pour la santé humaine. Son poids moléculaire élevé l'empêche de pénétrer dans l'épiderme.

La mention « sans silicone » est interdite sur les packagings des cosmétiques

Vrai. Tout comme l'allégation « sans paraben » et « sans sulfates », cette mention est interdite depuis le 1^{er} juillet 2019 par un règlement européen.

La raison ? Considérée comme un outil de marketing, elle peut induire le consommateur en erreur ou entraîner un risque de concurrence déloyale. La nouvelle législation favorise ainsi les mentions « avec » plutôt que « sans », jugées moins dénigrantes.

7,19 millions

→ C'est le nombre d'assurés bénéficiant de la complémentaire santé solidaire (CSS), fin mai 2022



Ce chiffre est en légère hausse depuis février 2022, date de mise en œuvre de l'attribution automatique de la CSS aux nouveaux bénéficiaires du RSA. Autre information dévoilée par « Les chiffres de la santé 2022 » de la Mutualité française, les médicaments représentent 34 % de la dépense de complémentaire santé solidaire. Ils constituent le premier poste de dépense, suivi des consultations de médecins généralistes (18,3 %) et paramédicales (13,4 %). Enfin, comparés à ceux du régime général, les bénéficiaires de la CSS ont plus souvent recours aux médecins généralistes (18,3 % contre 12 %) et aux soins dentaires (12,4 % contre 8,7 %).

— Sophie Lupin

Tableau de bord « Les chiffres de la santé 2022 » du 3e trimestre 2022, 6 octobre 2022, Mutualité française.

⇒ 568 kg

C'est le nombre de déchets que produit chaque français par an.

Chaque Français produit 568 kg de déchets chaque année. La taille encore trop importante de nos poubelles est liée à notre surconsommation de produits à usage unique, souvent en plastique. Pour vous aider à faire un geste pour la planète (et pour votre porte-monnaie), voici les alternatives durables au jetable.

— Lea Vandeputte



Sources : Atlas du plastique 2020, Ademe, Zero waste France.

➤ *Du bon pied*

Pourquoi dort-on mieux **avec des chaussettes aux pieds** ?

Les pieds glacés, crispés sous la couette, ça vous connaît ? Il y a un bon moyen d'y remédier : porter des chaussettes. Et ne laissez personne se moquer de vous car leur utilité est reconnue scientifiquement !

D'abord et sans surprise, la condition pour bien s'endormir est d'être parfaitement détendu. Or, le froid, à l'instar de la lumière, est perçu comme un danger par notre corps. Pour améliorer l'endormissement, les spécialistes recommandent par conséquent d'enfiler des chaussettes 30 à 90 minutes avant d'aller se coucher, de façon à aider l'organisme à réguler sa propre chaleur. C'est d'autant plus utile que l'augmentation de la température de vos pieds va permettre aux vaisseaux sanguins de se dilater. Dès lors, le sang va mieux circuler, ce qui signalera à votre cerveau qu'il est l'heure de dormir.

À noter: pour un confort maximum, optez pour des chaussettes en coton ou en laine qui ne compriment pas vos petons.



@iStock / City Presse

Le coing sur la table

Les bienfaits santé du coing

C'est le plus souvent sous forme de gelée ou de pâte qu'on consomme le coing. Et c'est dommage puisqu'on se prive ainsi de ses nombreuses vertus pour notre organisme !

Riche en fibres et notamment en pectines, le fruit du cognassier participe en effet à la protection de l'intestin contre les infections microbiennes et possède des propriétés antidiarrhéiques reconnues. Grâce à sa forte teneur en potassium, il favorise également la digestion en stimulant la production d'acide chlorhydrique, tandis que la vitamine C qu'il contient est une excellente source d'antioxydants.



@iStock / City Presse

Facilitant la digestion et bénéfique à notre colon, le coing gagne à être connu.

Mais comment profiter de ce cocktail santé alors que la chair du coing empêche de le consommer cru ? Le secret, c'est de l'éplucher et de l'épépiner avant de le plonger quelques minutes dans une eau bouillante pour le rendre tendre. Vous pourrez ensuite le déguster en crumble, tajine et autres plats mijotés avec des viandes comme l'agneau.



Remède traditionnel

Le baume du tigre, roi des onguents

Indispensable de toute bonne pharmacie, le baume du tigre est un remède traditionnel originaire de Chine, réputé pour son efficacité sur les petits maux du quotidien.

Comment le choisir et quelles sont les précautions à prendre ? Petit guide d'utilisation.

Blanc ou rouge ?

Mis au point par un herboriste chinois à la fin du XIXe siècle, le baume du tigre se décline en deux versions : blanche et rouge. Le baume rouge, celui que l'on trouve le plus facilement, contient une plus grande quantité d'essence de menthe, mais aussi de l'huile essentielle de cajepout. Il est donc plus puissant et recommandé pour les douleurs musculaires, le mal de dos et les inflammations. Le baume blanc, lui, a une composition moins dosée mais contient de l'huile essentielle d'eucalyptus. C'est la raison pour laquelle il est conseillé pour les petits maux de l'hiver, tels que les sinusites, rhumes et autres rhinites. Il s'utilise également pour calmer les maux de tête, la toux et débloquer les torticolis.

Précautions

Attention, le baume du tigre, qu'il soit blanc ou rouge, ne doit jamais être utilisé par les femmes enceintes à cause des huiles essentielles qu'il contient (notamment le camphre) et par les enfants de moins de 10 ans. Il ne s'applique pas non plus sur les plaies, le contour de l'œil et sur les muqueuses.



EN CETTE NOUVELLE ANNÉE
2023

LES ÉLUS ET LES ÉQUIPES DE MUTAME & PLUS
VOUS ADRESSENT LEURS MEILLEURS VŒUX
AFIN QUE VOS SOUHAITS,
TANT PERSONNELS QUE PROFESSIONNELS
SE RÉALISENT.