Édition Mutame & Plus
N° 93

Mutame essentiel

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

Prévention
Le « doomscrolling », **nouvelle pratique addictive et nocive**

Entretien
Pr Franck Chauvin : ***« Nous devons passer d'un système de santé axé sur le curatif à un système orienté vers la prévention »***

Actualités régionales

Bien-être

Le rire : drôlement bon pour la santé

© Adobe stock

MUTUALITÉ FRANÇAISE
MEMBRE DE LA

Santé • Prévoyance • Mutuelle Mutame & PLUS

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

Il fait toujours plus beau quand on voit bien.

UNE MONTURE **SOLAIRE** ACHETÉE **= LES VERRES À VOTRE VUE OFFERTS***

Retrouvez plus d'informations et les coordonnées de nos magasins sur **ecoutervoir.fr**

*Offre valable pour l'achat d'une monture d'un montant minimum de 69 € TTC équipée de 2 verres organiques unifocaux 1.5 teintés durcis (-6/+4 cyl.2) jusqu'au 31/08/2023 sur présentation d'une ordonnance valide. Non cumulable avec tout autre avantage ou promotion. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Crédit photo : Julien Attard. Mars 2023. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597.

Sommaire

4 Actualités Régionales

- Comprendre, enfin, **l'endométriose !**
- **Vos délégué(e)s sont élu(e)s** pour les 6 prochaines années
- Brèves

8 Bien-être

- Le rire : **drôlement bon pour la santé**

10 Entretien

- Pr Franck Chauvin : ***« Nous devons passer d'un système de santé axé sur le curatif à un système orienté vers la prévention »***

12 Système de soins

- Fièvre : **démêler le vrai du faux**

14 Prévention

- Le « doomscrolling », **nouvelle pratique addictive et nocive**

16 Les chiffres

18 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux

Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales • Mai 2023 - N° 93 - 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 Publissimon° 17033 • **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).

Éditorial

© DR

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

En ce début d'année 2023, vous avez été invité(e)s à élire vos représentant(e)s au sein de la mutuelle. 70 délégué(e)s siégeront désormais pour une durée de six ans au sein de l'Assemblée Générale de Mutame & Plus et seront amené(e)s à se prononcer sur les grandes orientations de la mutuelle. Ce type de gouvernance totalement démocratique constitue les fondamentaux de notre mouvement et permet entre autres d'adapter au plus fin l'offre de la mutuelle aux besoins de chacune et chacun d'entre vous et de maintenir des niveaux tarifaires calculés au plus juste.

Il appartient désormais à l'Assemblée Générale d'élire, fin avril, les administratrices et administrateurs qui composeront le Conseil d'Administration.

Le Conseil d'Administration sortant a, par ailleurs, décidé d'orienter la politique de prévention de Mutame & Plus autour de la « Santé de la femme ». Un sujet important qui vise à sensibiliser le public aux besoins spécifiques des femmes en matière de santé et à favoriser leur prise en charge.

Ainsi, tout au long de l'année, différentes actions seront menées à travers notamment de deux webinaires autour de l'endométriose, le 25 mai, et la ménopause à l'automne. Ces événements seront suivis, dans nos agences, de séances de découverte de médecines douces en lien avec ces pathologies.

Claude TAJAN, Président

Décryptage

Comprendre, enfin, l'endométriose !

« L'endométriose », on en entend parler de plus en plus souvent ! Mais quels sont ses mécanismes, quels en sont les symptômes, quelle peut être sa gravité et que peut-on faire ?

Le Docteur BAGOT Odile - Gynécologue-obstétricienne vous propose des réponses simples à une problématique... un peu complexe !

— BAGOT Odile - Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française

➜ Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est une maladie fréquente qui touche une femme sur 10. Elle commence à être moins méconnue depuis que les femmes se sont emparées du sujet, notamment sur les réseaux sociaux. Elle se manifeste le plus souvent par des douleurs pelviennes, en particulier lors de règles. Cette dysménorrhée s'aggrave de cycle en cycle et résiste aux traitements classiques par antalgiques et/ou anti-inflammatoires. Inversement, et c'est heureux, toutes les douleurs de règles ne sont pas des signes d'endométriose ! Cependant, d'autres douleurs peuvent survenir en dehors de la période menstruelle, en particulier lors des rapports sexuels, se manifestant par des douleurs profondes dans le bas-ventre. Ces symptômes correspondent à l'endométriose pelvienne, la plus fréquente, mais des signes atypiques peuvent aussi témoigner d'une endométriose extra-pelvienne, urinaire ou digestive par exemple. En dehors des douleurs, l'endométriose peut aussi altérer la fertilité soit par obstruction des trompes soit par des troubles de l'ovulation.

© Adobe stock

➜ Quel est le mécanisme de l'endométriose ?

L'endomètre est le tissu qui tapisse l'intérieur de la cavité utérine. Tout au long du cycle, de la fin des règles à la veille des suivantes, il s'épaissit, puis s'évacue avec du sang au moment des menstruations.

Dans l'endométriose, des cellules endométriales vont se développer dans une localisation ectopique, autrement dit, hors de la cavité utérine formant ainsi des îlots endométriosiques.

On peut ainsi trouver, pour l'endométriose pelvienne la plus fréquente, des greffes de cellules endométriales dans le muscle utérin (on l'appelle alors adénomyose), l'ovaire (sous forme de kystes dits endométriomes), ou dans la cloison recto-vaginale. Les nodules peuvent aussi siéger en dehors du pelvis, sur l'intestin, le péritoine, la vessie, le périnée ou des localisations plus rares.

Or, l'endomètre, où qu'il soit, va croître tout au long du cycle et saigner au moment des règles, exactement comme il le fait physiologiquement dans la cavité de l'utérus. Dans l'ovaire, par exemple, le kyste endométriosique se remplira de sang tous les mois ; dans les tissus pleins, les nodules formés par ces îlots d'endomètre ectopique seront sous tension réveillant des douleurs souvent intenses, en particulier dans la cloison qui sépare le vagin du rectum.

Lorsque l'endométriose est externe (sur le col, le vagin, le périnée, une cicatrice), elle apparaît typiquement comme un nodule bleuté dont la taille varie avec le cycle (à ne pas confondre évidemment avec des hémorroïdes ou une varice !).

➜ Quels sont les facteurs de risque de l'endométriose ?

Ils sont encore peu connus, en dehors d'une prédisposition génétique et de facteurs hormonaux. En effet, les cellules endométriales sont sous la dépendance des œstrogènes du cycle menstruel. En toute logique, des premières règles tôt et une ménopause tardive, une contraception ne faisant pas appel à la pilule, l'absence ou le faible nombre de grossesses et de périodes d'allaitement sont des situations qui augmentent le risque de développer une endométriose. Par ailleurs, on suspecte les perturbateurs endocriniens d'avoir augmenté la fréquence de cette maladie.

➜ Comment fait-on le diagnostic d'endométriose ?

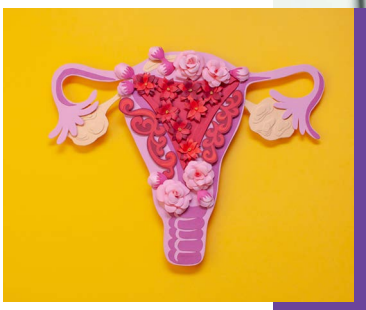
On commence par un examen gynécologique complet, que l'on complète par une échographie, faite par un médecin formé au diagnostic de l'endométriose car les images sont souvent discrètes et difficiles à interpréter. On privilégie l'échographie endovaginale pour sa précision et sa fiabilité. Si l'échographie suspecte une endométriose, on confirmera par une IRM. Dans certains cas, surtout si l'on envisage une chirurgie ou dans un bilan d'infertilité, on peut être amené à pratiquer une coelioscopie (i.e. exploration sous anesthésie générale de la cavité abdomino-pelvienne avec une caméra, associée parfois à un geste chirurgical).

➜ Comment traiter l'endométriose ?

On procède par étape en fonction des symptômes. Dans un tout premier temps, on traitera la dysménorrhée avec des anti-inflammatoires, des antalgiques et des spasmolytiques, mais il est rare que cela soit suffisant et surtout, cela ne freinera pas l'évolution de l'endométriose. En effet, afin d'empêcher l'endomètre de s'épaissir, où qu'il soit, il faut impérativement bloquer le cycle en donnant une pilule soit peu dosée en œstrogènes, soit progestative, si possible en continu, pour éviter les règles.

En cas d'adénomyose (i.e. endométriose du muscle utérin) isolée, on peut aussi proposer la pose d'un stérilet à la progestérone, qui le plus souvent supprime les règles. Si cela ne suffit pas comme dans des endométrioses avancées ou si une opération est prévue, on injecte tous les mois un analogue de la LHRH (i.e. médicaments qui bloquent le cycle au niveau de la commande hypothalamique) pour provoquer une ménopause artificielle transitoire.

En cas de kyste endométriosique volumineux, s'il faut établir le stade d'une endométriose sévère, ou en cas d'exploration d'une infertilité, il faudra alors passer par la case chirurgie avec la réalisation d'une coelioscopie.



© Adobe stock

➜ Et pour conclure ?

L'endométriose touche de nombreuses femmes dont elle altère significativement la qualité de vie et parfois la fertilité. Si le diagnostic est fait tôt, avant que les lésions s'étendent dans le pelvis en particulier, le traitement médical en bloquant le cycle permet de stabiliser voire de faire régresser les lésions. N'hésitez donc pas à parler de vos symptômes avec votre gynécologue afin d'éviter un retard au diagnostic qui est encore trop fréquent.

Enfin, pour sonner la fin de partie avec l'endométriose, il va falloir attendre la ménopause, mais d'ici-là, ne lâchez rien !

Plus d'informations sur le site ameli.fr

Rendez-vous le Jeudi 25 mai 2023 À 12h45

Webinaire « L'endométriose : mieux la comprendre pour mieux vivre avec. »

Vous souhaitez en savoir plus sur ce sujet ? Vous avez des questions? En partenariat avec la Mutualité Française, Mutame & Plus vous propose un webinaire d'une heure sur le sujet de « L'endométriose : mieux la comprendre pour mieux vivre avec. »

Accompagnée par l'association EndoFrance, cette thématique sera abordée sous différents angles afin de mieux comprendre cette pathologie et d'apporter des solutions concrètes aux personnes concernées. Découvrez les idées reçues qui persistent autour de cette affection, afin de déconstruire les mythes et d'offrir une vision plus juste et éclairée de la réalité vécue par les femmes atteintes.

➜ Le lien pour l'inscription au webinaire sera disponible sur le site internet de la mutuelle.

EndoFrance
www.endofrance.org
Soutenir • Informer • Agir

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Elections

Vos délégué(e)s sont élu(e)s pour les 6 prochaines années

Du 13 février au 12 mars dernier, les adhérent(e)s de Mutame & Plus ont été appelé(e)s à élire leurs représentant(e)s à l'Assemblée Générale de la mutuelle pour les six prochaines années, appelé(e)s les délégué(e)s. Le dépouillement a eu lieu le lundi 13 mars en présence de la commission électorale composée de 3 élus.

Le taux de participation sur internet s'élève à 7,24 % et à 12,59 % par courrier soit un taux de participation totale de 19,84 % (contre 18,97 % en 2022).

	SECTION 1	SECTION 2	SECTION 3	SECTION 4	TOTAUX
Nombre d'inscrits	19 002	4 901	2 440	2 181	28 524
Nombre de votes	3 568	1 094	596	400	5 668
Votes blancs	79	16	5	13	113
Votes nuls	2	1	3	-	6
Suffrages valablement exprimés	3 487	1 077	588	387	5 539
Taux de participation 2023	18,78%	22,32%	24,43%	18,34%	19,84%

VOICI LA LISTE DES 70 DÉLÉGUÉ(E)S ÉLUS RÉPARTI(E)S EN 4 SECTIONS DE VOTE.

Section 1

RÉGION NORMANDIE → *49 Délégué(e)s*

- ABULTO Françoise
- AGUILLE Maxime
- BARADA-BAZIRE Anne-Marie
- BLAISON Jean-Claude
- BLAVETTE Philippe
- CAPPELAERE Evelyne
- CERON Carinne
- COLI Roselyne
- CORDON Stéphanie
- COURBARON Eliane
- DEBRUILLE Pascal
- DESCHENES Jérôme
- FOLLIN David
- FRANCOISE Claude
- FRESNEL Gérard
- FREYERMOUTH Damien
- GAIGNON Maryse
- JACOB Jean-Claude
- LACOUR Claude
- LANGLAIS Guillaume
- LEDUC Bruno
- LEGER Brigitte
- LELIMOUZIN Sylvie
- LEMENUEL Peggy
- LEMENUEL Daniel
- LEMONNIER Ghislaine
- LEQUESNE Claude
- LESENEY Annie
- LOUVET Jean-Claude
- MAILLARD Fanny
- MARCHANDEAU Martine
- MARIE Isabelle
- MARIVINGT David
- MARTINEL Philippe
- MONDIN Patricia
- MORICE Armelle
- PESQUET Gaëtan
- POLIZZI Angélique
- RENAULT Lyliane
- ROUSSEAU Fanny
- ROUSSEL Fréderic
- SALLIOT-CHIHI Martine
- SIMON Annick
- TAJAN Claude
- TAVERNIER Maxime
- THOMAS Jean-Pierre
- THOMINE Véronique
- THONNEL Jacques
- TURMEL Elisabeth

Section 2

RÉGION CENTRE-VAL DE LOIRE → *11 Délégué(e)s*

- BRULE Christiane
- CHAMBENOIT Marie-Claire
- GENDRON Claudine
- GUERIN Michel
- MACE Marcel
- MALUENDA Conrad
- PETIOX Michel
- PICHON Joséphine
- PRET Françoise
- QUARANTOTTI Patrice
- RATEL Odile

Section 3

RÉGION BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ → *7 Délégué(e)s*

- ALBERSAMMER François
- BRIQUET Philippe
- BUISSON Christine
- FEKIR Ouoiria
- ORIAT Éric
- PAROLA Brigitte
- VERNIER Bernard

Section 4

AUTRES RÉGIONS MÉTROPOLES ET TERRITOIRES ULTRAS MARINS → *3 Délégués*

- COLLET Michel
- CREVOISIER Daniel
- IFFRIG Jean-Luc

Le Conseil d'Administration sera élu le 27 avril 2023 en Assemblée Générale Extraordinaire. Les résultats seront communiqués sur le site internet de la mutuelle.

Pratique

Ma santé à l'étranger

Vous partez en voyage ou votre enfant part faire ses études à l'étranger ? Même à l'étranger, on peut tomber malade, on peut avoir un accident ou avoir besoin d'une hospitalisation !

© Adobe Stock

Avant le départ, il est important de vous informer notamment sur les différentes démarches administratives ou encore, par exemple, sur les vaccins recommandés ou obligatoires. Faire ses études en Europe ou en dehors demande aussi une grande préparation ! Retrouvez sur l'espace "Mon@assistance" des fiches d'informations pour partir en toute tranquillité ! https://mutame-plus.monassistance.fr
Que vous partiez pour quelques jours, semaines ou mois, et parce que dans certains pays, les soins coûtent très chers, il est prudent d'être couvert par un contrat d'assurance ou d'assistance.
Vous partez en Europe ? Pensez à faire une demande de carte européenne d'assurance maladie depuis votre compte Ameli.
N'oubliez pas non plus de vous renseigner sur vos contrats existants. Par exemple, votre carte de crédit prévoit parfois des garanties, renseignez-vous auprès de votre banque.

Pour rappel, votre mutuelle Mutame & Plus prend en charge uniquement les soins effectués hors de France lorsqu'ils sont remboursés préalablement par la Sécurité Sociale française dont relève l'assuré ou l'ayant droit. Les remboursements sont effectués sur la base des tarifs français. Les remboursements sont versés en France exprimés en euros et se limitent au ticket modérateur du forfait alloué par l'assurance maladie.
L'Assistance Mutame & Plus, comprise dans votre contrat, prévoit en cas d'aléas de santé (maladie, blessure ou hospitalisation) survenant à l'étranger lors d'un déplacement privé de moins de 31 jours :

- Un service d'accompagnement et d'écoute au cours d'une hospitalisation ;
- Une avance des frais médicaux à concurrence de 4 600 euros TTC ;
- La prise en charge du reste à charge des frais médicaux dans la limite de 4 600 € TTC et sous condition de prise en charge par la Sécurité Sociale et après intervention de la mutuelle.

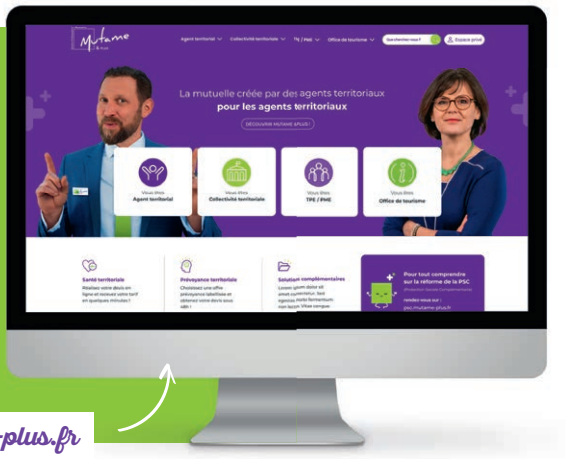
Renseignements sur https://mutame-plus.monassistance.fr ou 09 69 39 99 76 (appel non surtaxé).
Ou sinon, il sera préférable de souscrire une assurance « Voyage à l'étranger », « Etudiant à l'étranger » ou encore une assurance internationale qui proposent de multiples garanties permettant de vous couvrir en toute situation et qui pourra prendre en charge vos éventuelles dépenses médicales sur place.

Digital

Un nouveau site internet

Le site internet de la mutuelle fait peau neuve

Jean & Jeannette, nos agents vedettes et nos Mutmut, nouvelles mascottes de la mutuelle, se mettent en scène et vous proposent un site internet plus ergonomique et accessible ! Votre espace adhérent lui, ne change pas et il est toujours accessible depuis le site internet ou depuis l'application mobile.



www.mutame-plus.fr

Le rire : **drôlement bon pour la santé**

Le rire a une fonction sociale : il relie les gens entre eux. Bien plus que cela, il a également un pouvoir thérapeutique et nous aide à rester en bonne santé. Découvrez toutes ses vertus avec Corinne Cosseron, fondatrice de la rigologie® et de l'École Internationale du Rire.

— Anne-Sophie Glover-Bondeau

©Shutterstock

Les premières recherches scientifiques sur les vertus curatives du rire remontent à 1980. Un journaliste américain, Norman Cousins, a soulagé ses douleurs dues à une maladie dégénérative chronique (une spondylarthrite ankylosante) grâce aux effets thérapeutiques du rire : il a notamment raconté dans un livre que rire 10 à 15 minutes devant des films comiques lui permettait de dormir sans souffrance plusieurs heures de suite. Des études publiées dans les années 1980-1990 ont montré que rire soulageait les douleurs, stimulait le système immunitaire et réduisait le risque de maladies cardiovasculaires. Depuis, de nombreux travaux ont confirmé ces effets et bien d'autres.

➜ Riez minimum 10 minutes par jour

Les bienfaits du rire s'observent à partir de 10 à 15 minutes par jour. Le rire est un exercice physique et respiratoire qui met en jeu tout le corps. « Le rire est déjà une grande respiration. On expire beaucoup plus d'air quand on rit, ce qui est très bénéfique car cela renouvelle l'oxygène à l'intérieur de nos cellules », informe Corinne Cosseron. Elle précise : « les échanges respiratoires, trois fois plus importants quand on rit, permettent de régénérer l'organisme... Le rire entraîne aussi la libération d'endorphines dans le cerveau, notre morphine naturelle, ce qui induit des sensations de bien-être et permet de lutter efficacement contre la douleur ».

Le rire améliore également la digestion et évite notamment la constipation. « Abaisser et remonter le diaphragme comme on le fait dans le rire masse les viscères », explique notre spécialiste. Le rire a également comme effet de faire baisser les taux de cholestérol et de lipides, ainsi que la tension artérielle. Il favorise le sommeil et les études montrent que c'est le meilleur de tous les anti-stress. « La dilatation de la rate, liée aux éclats de rire, permet de renforcer le système immunitaire et l'organisme », indique Corinne Cosseron.

@Shutterstock/ciem

Le yoga du rire

Médecin généraliste en Inde, le docteur Madan Kataria, a créé le yoga du rire en 1995, pour le répandre ensuite à travers le monde entier. Le yoga du rire ou rire sans raison est une pratique qui actionne physiquement la mécanique du rire pour ensuite déclencher l'émotion dans le cerveau. Il propose plusieurs techniques pour s'entraîner à bien rire sur commande en utilisant des respirations profondes. Le yoga du rire se pratique en groupe.

Pour trouver un club de rire : www.clubs-de-yoga-du-rire.com

➜ La rigologie® pour apprendre à rire

Les adultes devraient s'inspirer des enfants qui rient de façon spontanée des dizaines de fois par jour. En effet, nous ne rions plus assez. En France, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour en 1939 contre 6 minutes en 1980. Corinne Cosseron, également ambassadrice du rire et master trainer officielle de yoga du rire du Dr Madan Kataria, rappelle dans ses séminaires que 7 % des Français(es) prétendent ne jamais rire. Alors, remettez du rire dans votre vie, pour rester en bonne santé mais aussi car « le rire est un accélérateur de relations humaines », souligne la fondatrice de la rigologie®.

Les études scientifiques démontrent que le rire nous rend plus sociables et plus heureux. « Il est déjà important de prendre conscience qu'on ne rit plus. Une fois que le désir de rire revient, le plus dur est fait », explique-t-elle. Pour accorder plus de place au rire dans votre vie, vous pouvez visionner des films comiques, aller voir des comédies, lire des recueils d'histoires drôles ou encore suivre des cours de yoga du rire (voir encadré) et tester la rigologie®. « C'est une technique de libération émotionnelle qui permet de se reconnecter à sa joie de vivre authentique et de se libérer des émotions bloquées en nous qui peuvent nous empêcher de rire », indique Corinne Cosseron. Son avantage ? Vous apprenez à rire chez vous de façon autonome.

À consulter

- Site de l'Ecole Internationale du Rire https://ecoledurire.com/

- *Remettre du rire dans sa vie, la rigologie mode d'emploi*, Corinne Cosseron, Éditions Robert Laffont, 2009

Pr Franck Chauvin : « Nous devons passer d'un système de santé axé sur le curatif à un système orienté vers la prévention »

Cancérologue de formation, professeur de santé publique et président du Haut conseil à la santé publique (HCSP) jusqu'en juin 2022, Franck Chauvin est l'auteur d'un rapport intitulé « Dessiner la santé publique de demain », remis en mars 2022 au ministre de la Santé d'alors, Olivier Véran. Ce document évalue les faiblesses et les forces du système de santé publique français avant de proposer des objectifs et des solutions pour le faire évoluer.

— Léa Vandeputte

Pouvez-vous rappeler le contexte dans lequel vous avez réalisé ce rapport ?

— Pr Franck Chauvin

Au moment de la crise liée à l'épidémie de Covid-19, tous les pays se sont interrogés sur la résilience de leur système de santé, c'est-à-dire leur capacité à s'adapter. La France a fait de même.

Il y a d'abord eu, en mars 2021, le rapport Pittet – du nom du professeur, médecin-chef du service de prévention et contrôle de l'infection aux Hôpitaux universitaires de Genève, qui a présidé cette mission – qui proposait une évaluation externe de la réponse à la crise. Cette analyse a notamment incité le ministre de la Santé de l'époque, Olivier Véran, à vouloir évaluer la capacité de notre système de santé publique à réagir à des crises quelles qu'elles soient (infectieuses, environnementales, etc.). Il m'a alors demandé de rédiger ce rapport.

Quelles sont les principales faiblesses du système de santé français identifiées ?

— Pr F. C.

Pendant la crise sanitaire, je faisais partie du Conseil scientifique Covid-19, aux côtés du professeur Jean-François Delfraissy. Nous avons très rapidement constaté un certain nombre de problèmes. D'abord, cette crise n'était pas simplement une épidémie ou une pandémie, mais plutôt une « syndémie » [un ensemble de pathologies aggravées par certains facteurs, ici une maladie virale, NDLR] car les personnes à risques de formes graves sont essentiellement celles qui sont déjà malades, qui souffrent de maladies chroniques. Et il se trouve que la France a un nombre de malades chroniques très important : en 2020, 31 % de la population a été traitée d'une manière ou d'une autre pour une maladie chronique.

Cette crise a mis en lumière un deuxième point : l'importance des inégalités de santé. Ces dernières fragilisent une partie de la population et l'exposent à différents risques. La mortalité liée à la pandémie en Seine-Saint-Denis [département le plus pauvre de France métropolitaine, NDLR] n'a pas du tout été la même que dans le VIe arrondissement de Lyon ou dans certains quartiers de Bordeaux, par exemple.

Enfin, troisième point : nos structures de santé publique locales ne sont pas suffisamment fortes pour développer le « aller vers », ce que j'appelle le « dernier kilomètre » vers les populations les plus éloignées géographiquement, socialement, culturellement, numériquement du système de santé. Comment pouvons-nous toucher ces populations qui, nous le savons, vont payer un lourd tribut si d'autres crises surviennent ?

Retrouve-t-on ces mêmes faiblesses dans les autres pays européens ?

— Pr F. C.

Tous les pays ont rencontré des difficultés pour affronter cette crise. Ceux d'Europe de l'Ouest ont eux aussi une population vieillissante et qui souffre de maladies chroniques. En revanche, les inégalités sont particulièrement marquées en France. Par ailleurs, notre système de santé est principalement orienté vers l'hôpital et les soins et nous avons une très faible culture de la prévention.

Comment peut-on aller vers plus de prévention ?

— Pr F. C.

Nous devons passer d'un système de santé axé sur le curatif à un système plus orienté vers la prévention. Il est nécessaire de nous réorienter et se rééquilibrer. Ce diagnostic a d'ailleurs été porté par le président de la République, Emmanuel Macron, en 2018 lors du lancement de la stratégie « Ma santé 2022 ». Notre système fonctionne à l'envers : il est centré sur l'activité et incite donc à en faire toujours plus, ce qui ne laisse pas de place à la prévention. Il faut fixer de nouveaux objectifs collectivement à notre système de santé.

Est-ce là le changement de culture que vous appelez de vos vœux ?

— Pr F. C.

Nous devons absolument développer une culture de la santé publique et donc une culture de la prévention que nous n'avons pas à l'heure actuelle. L'école par exemple doit donner aux enfants une culture en santé dès les classes primaires. C'est un impératif ! Des pays, qui ont beaucoup mieux résisté à la crise que nous, comme la Corée du Sud, ont une culture de la santé qui est inculquée depuis le plus jeune âge. Les enfants savent ce qu'est une épidémie, comment y résister, pourquoi il faut porter un masque, à quoi servent les gestes barrières… Tout cela devrait être acquis or, nous avons été obligés de rendre ces mesures obligatoires parce que la culture en la matière était trop faible dans notre pays.

Vous proposez aussi de créer un système de santé publique territorial. Pourquoi ?

— Pr F. C.

Pendant la crise, nous avons pu observer la faiblesse de notre système dans les territoires. Pour faire évoluer notre système, la solution la plus efficace est locale. Il faut impliquer les acteurs qui y sont déjà présents. Les collectivités territoriales ont par exemple un rôle majeur à jouer parce qu'elles ont dans leur périmètre de nombreux leviers qui concernent la santé et la prévention (écoles, espaces verts, transports, logement, culture…).

Les acteurs comme les urbanistes ou les gestionnaires des transports doivent eux aussi être formés à la prévention et avoir conscience qu'une partie de leur activité a un impact sur la santé. Nous savons en effet que le système de soins ne contribue que pour 20 % dans la santé de la population, l'essentiel se passe ailleurs. C'est le concept de Health in all policies c'est-à-dire que les différentes politiques contribuent à la santé des individus d'une population.

Quels sont les objectifs que vous avez fixés à travers ces évolutions ?

— Pr F. C.

L'enjeu est de diminuer le recours aux soins. Depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, la France a passé en quelque sorte un contrat avec la population disant : si vous êtes malades, vous aurez un accès gratuit aux soins qui vous sont nécessaires, en revanche votre santé vous concerne. Sur cette base, l'État a organisé le recours aux soins et développé un système curatif performant. Mais c'est aussi là notre échec : nous n'avons pas su nous protéger suffisamment des maladies chroniques ou des cancers alors que nous connaissons les facteurs de risques évitables. La France doit donc prendre un nouveau tournant pour agir sur les déterminants de la santé autant que sur la maladie.

Notre objectif, avec ces changements, est d'obtenir une augmentation de l'espérance de vie en bonne santé. Sur les cinquante dernières années, l'espérance de vie a beaucoup augmenté, mais pas celle en bonne santé. Moins d'un(e) Français(e) sur deux est en bonne santé à 65 ans en France, alors qu'en Suède c'est le cas de 75 % au même âge. Une population qui vieillit en mauvaise santé, qui a besoin de soins, va recourir massivement au système de soins : c'est ce qui arrive aujourd'hui. Mais ce n'est pas une fatalité.

Faut-il revoir la formation des personnels de santé pour intégrer cette nouvelle orientation ?

— Pr F. C.

Bien sûr, il est impératif d'emmener tous les acteurs, y compris ceux du système de soins, vers la prévention. D'autant que les soignants sont soumis à des injonctions paradoxales : ils doivent traiter de plus en plus de personnes, donc il faut qu'il y ait de plus en plus de malades. Cette situation n'encourage ni la prévention ni la prise en charge des malades chroniques qui requièrent plus de temps et un réseau de médecine de ville développé. Penser la santé comme un marché, pousser la concurrence entre les établissements de soins, a participé à la crise de sens du personnel soignant. La santé est un capital dans lequel notre société doit investir.

Le développement du numérique en santé peut-il être une solution ?

— Pr F. C.

C'est la grande question. Si nous mettons en place le numérique pour celles et ceux qui sont déjà en bonne santé, ces dernier(ère)s iront encore mieux, mais certaines populations seront laissées de côté et les inégalités augmenteront. En revanche, il existe des pays où le numérique est un outil pour les diminuer, notamment dans certains pays d'Afrique qui utilisent beaucoup le téléphone portable pour réaliser ce fameux « dernier kilomètre » et toucher les personnes les plus éloignées. Nous sommes donc vraiment à un tournant où nous devons faire un choix pour la santé publique de demain.

©Shutterstock

Fièvre : **démêler le vrai du faux**

Le front est chaud, la température du corps grimpe, la fièvre s'installe. Face à ces symptômes, somme toute assez courant, nous ne savons pas toujours comment réagir. Il faut dire que les idées reçues sur la fièvre sont nombreuses. Pour repartir sur de bonnes bases, on fait le point.

— Léa Vandeputte

On considère que l'on a de la fièvre à partir de 38 °C

Vrai. On parle de fièvre si la température corporelle dépasse 38 °C et elle ne nécessite une prise en charge que lorsqu'elle est mal supportée et dépasse 38,5 °C. « *La température moyenne du corps est voisine de 37 °C, précise le docteur Philippe Marissal, médecin généraliste dans l'Ain, aujourd'hui retraité et président de la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) Bugey Sud. Elle évolue au fil de la journée, en fonction des activités ou de la température ambiante. Elle est plus élevée le soir que le matin.* »

Il faut absolument faire tomber la fièvre

Faux. « *La fièvre est un symptôme, un élément de défense, qui indique que l'organisme lutte contre une infection par exemple, explique le docteur Marissal. Elle est donc utile. Si on se sent bien, il n'est pas nécessaire de chercher à la faire diminuer mais simplement surveiller son évolution et bien s'hydrater.* » Si, en revanche, la personne se sent fébrile, des mesures simples permettent d'améliorer le confort. Il est ainsi conseillé de ne pas trop se vêtir, de boire suffisamment et de s'installer confortablement dans une pièce fraîche et aérée (entre 18 et 20 °C).

Le paracétamol est le médicament indiqué en automédication

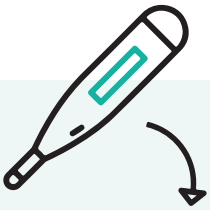
Vrai. « C'*est le médicament que l'on conseille en premier lieu, indique Philippe Marissal. Il supprime l'inconfort lié à la fièvre. Dans certains cas, le médecin peut prescrire de l'ibuprofène ou du kétoprofène mais le paracétamol reste le traitement à privilégier.* » Attention toutefois au surdosage : chez l'adulte, ne dépassez pas 4 g de paracétamol par jour et chez l'enfant vérifiez bien sur la notice les quantités préconisées en fonction de l'âge et du poids.

Il est conseillé de consulter dès que l'on a de la fièvre

Faux. « *Si votre état général est bon, ce n'est pas nécessaire, rassure le médecin généraliste. En revanche, si la fièvre persiste, que vous vous sentez mal ou que vous avez d'autres symptômes qui vous inquiètent, vous pouvez bien sûr consulter. Pour les personnes qui ont des antécédents de convulsions, mieux vaut également se rendre chez son médecin.* » Si la fièvre concerne un nourrisson de moins de trois mois ou bien un enfant avec un état général qui se dégrade fortement, il s'agit d'une urgence.

La fièvre est plus grave chez l'enfant que chez l'adulte

Faux. « *La fièvre est plus fréquente dans l'enfance mais elle est le plus souvent sans gravité, considère le docteur Marissal. À l'âge adulte, si elle s'accompagne d'autres symptômes, elle peut être plus préoccupante. Mais globalement elle n'est pas plus grave chez l'un que chez l'autre. Il faut toutefois être attentif au risque de déshydratation auquel sont plus sensibles les jeunes enfants et les personnes âgées.* »



Comment bien prendre sa température ?

Si vous vous sentez fiévreux, prenez votre température à distance des repas, après 20 minutes de repos et en utilisant de préférence un thermomètre électronique.

La mesure par voie rectale est l'une des plus précises, tout comme la voie auriculaire (dans l'oreille) à condition de ne pas avoir de bouchon de cérumen.

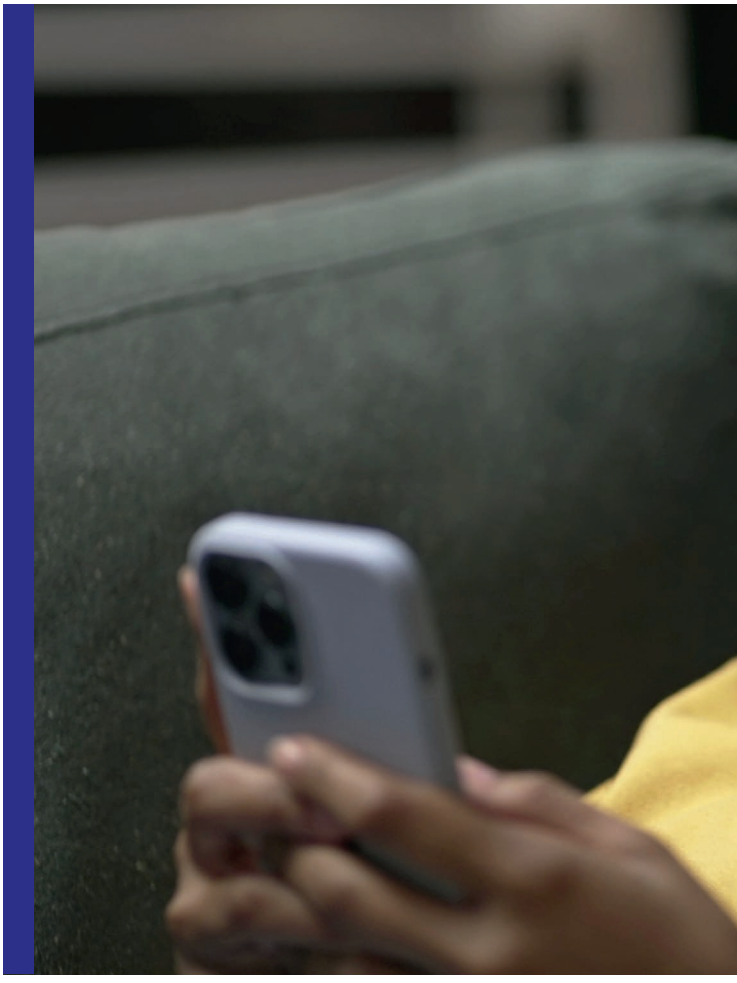
La température peut aussi être prise sur le front avec un thermomètre infrarouge, moins invasif et tout aussi efficace.

Pour la voie buccale ou axillaire (sous l'aisselle), il faudra en revanche majorer la température, de 0,5 °C pour la première et de 0,6 °C pour la seconde.

Le « doomscrolling », **nouvelle pratique addictive et nocive**

Faire défiler du contenu anxiogène sans fin sur son portable : cette habitude pas si banale entraînerait stress et anxiété, en particulier chez les jeunes. Le point.

— Céline Durr



Mot valise émergé sur Twitter en 2018, le doomscrolling (pour « défilement morbide») désigne le fait de faire défiler de façon compulsive les fils d'actualité sur les réseaux sociaux. À première vue, rien d'alarmant.
Sauf que... Lorsque l'actualité se résume à une succession de faits divers et d'événements tragiques : pandémie, guerre en Ukraine, réchauffement climatique, crise économique... le simple acte de « scroller » sur son téléphone peut s'avérer délétère pour la santé.

Si le phénomène ne créé pas de pathologie à proprement parler, il exacerbe en revanche le mal-être chez les sujets fragiles. La raison avancée par les psychologues : sorti de son contexte, ce flot d'images et de vidéos ne peut être « assimilé » par le cerveau qui le reçoit de façon brute, sans pouvoir lui donner du sens. Avec, pour effet : une hausse du taux de cortisol, l'hormone du stress.

Entraînant émotions négatives, insomnie et anxiété, cette pratique est alimentée par un autre phénomène : le syndrome de FOMO (pour Fear of missing out), la peur de manquer quelque chose ou de rater un événement.

Les jeunes en première ligne

Certaines populations sont plus à risque que d'autres. À commencer par les jeunes. Selon une étude réalisée par la société NordVPN, 77 % des 18-24 ans consultent leur portable dès le réveil. Une hyperconnectivité qui n'est pas sans effet sur leur développement. Une étude publiée dans la revue britannique Nature Communications établit qu'en fonction de l'âge, le cerveau ne réagit pas de la même façon à l'impact des réseaux sociaux.

Et pour cause. Conçu, à l'instar de l'alcool, pour rendre dépendant en stimulant la dopamine (l'hormone du bonheur), leur usage en excès perturbe la maturation du cortex cérébral, immature jusqu'à l'âge de 25 ans. Autre conséquence : une aggravation du sentiment d'isolement, nourrit par la comparaison et le système de « like », à un âge où le lien et le besoin de validation par ses pairs sont cruciaux.

Les bons réflexes à adopter

L'information pourrait prêter à sourire, si elle ne témoignait pas d'un réel enjeu de santé publique. En 2014, un article du New York Times révèle que les dirigeants des GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft) interdisent les écrans à leurs enfants jusqu'à l'âge de 15 ans, conscients de la dangerosité de leurs propres produits.

Mais diaboliser les réseaux ou en interdire l'accès s'avère vain selon les experts qui préconisent plutôt d'en contrôler l'usage en adoptant les bons réflexes : désactiver les notifications, fixer une limite de temps, ne pas allumer son téléphone au saut du lit. Autant de gestes qui permettent de se libérer de l'emprise de la technologie sur nos vies.

Si le phénomène ne créé pas de pathologie à proprement parler, il exacerbe en revanche le mal-être chez les sujets fragiles

@Shutterstock

Débranchez !

Des applis pour gérer le temps passé sur les applications ? Il fallait y penser. Notre petite liste.

— Space. Auparavant connue sous le nom de Breakfree et téléchargée par plus de 800 000 personnes, cette appli permet de limiter son temps de connexion.

— Forest. Le concept : on fixe une plage de travail pendant laquelle on souhaite rester concentré(e) sur une tâche et un arbre virtuel pousse. Si on quitte l'application, l'arbre meurt.

— Moment. Mesurant le temps passé sur les réseaux sociaux, cette application permet de créer des alertes personnalisées qui apparaissent après un certain temps d'utilisation.

12 jours

Allongement du congé parental pour le décès d'un enfant

@Shutterstock

L'Assemblée nationale a voté unanimement, jeudi 2 mars, en faveur d'un allongement du congé minimum pour le décès d'un enfant, en le portant de 5 à 12 jours dans le Code du travail.

La proposition de loi sur « la protection des familles d'enfants atteints d'une maladie ou d'un handicap, ou victimes d'un accident d'une particulière gravité » a aussi été adoptée à l'unanimité. Elle prévoit de porter de deux à cinq jours la durée du congé pour annonce de la survenue d'un handicap ou d'une pathologie chronique d'un enfant. Ce texte prévoit d'interdire le licenciement de tout parent salarié concerné, de faciliter l'accès au télétravail ou encore le maintien dans le logement. Cette proposition de loi doit maintenant être adoptée au Sénat pour pouvoir entrer en vigueur.

— Sophie Lupin

25 %

C'est le pourcentage des 45-54 ans hypertendus et 50 % ne sont pas diagnostiqués, selon un rapport de Santé publique France sur les enjeux sanitaires liés à l'avancée en âge et à l'augmentation des maladies chroniques

L'état des lieux de la santé de la population française entre 40 et 64 ans est préoccupante. Précisément, la prise en charge de l'hypertension artérielle (qui touche 30 % de la population) s'est dégradée, en particulier chez les femmes. Face au vieillissement de la population, le principal levier d'action pour infléchir ces tendances défavorables passe par la prévention à la mi-vie, au cœur du nouveau programme « Santé 40 et + » de l'Agence.

Avancer en âge en bonne santé, une priorité de santé publique, communiqué de Santé publique France, 30 novembre.

— Sophie Lupin

740 millions

C'est le nombre d'adultes souffrant d'acouphènes dans le monde.

@Shutterstock/ciem

Selon une méta-analyse de 90 études scientifiques portant sur la fréquence des acouphènes dans la population mondiale, publiée dans Jama Neurology, 14,4 % d'adultes dans le monde seraient affectés par ces symptômes de bourdonnements dans les oreilles, à des degrés divers. La prévalence des acouphènes ne différerait pas selon le sexe, mais un accroissement associé à l'augmentation de l'âge a été repéré. La prévention des acouphènes reste essentielle, faute de traitement. Elle passe par le fait d'éviter de s'exposer à des niveaux sonores importants.

— Sophie Lupin

+ 5,7 %

C'est le niveau d'augmentation des remboursements de soins par le régime général entre décembre 2021 et novembre 2022, selon les chiffres publiés par l'Assurance maladie le 4 janvier.

@Shutterstock

Les dépenses au titre des soins de ville sont en hausse de 5,3 % sur la même période. Dans le détail, les remboursements des consultations chez les généralistes affichent + 3,1 %, chez les spécialistes + 3,4 % et chez les dentistes + 3,1 %. Les soins d'auxiliaires médicaux (infirmières et kinésithérapeutes notamment) évoluent quant à eux de + 2,9 %. Les frais de transport croissent fortement (+ 8,3 %), tout comme les versements d'indemnités journalières (+ 15 %). Seuls les remboursements d'analyses médicales sont en recul de 18 % du fait des baisses des tarifs des tests PCR.

— Benoît Saint-Sever

X 2

Le taux de survie pour les cancers broncho-pulmonaires des patient(e)s suivi(e)s en centre hospitalier a plus que doublé en 20 ans.

@Shutterstock/ciem

Il passe de 21 % en 2000 à 48 % en 2020, selon des résultats préliminaires de l'étude KBP-2020 dévoilés lors du 27e Congrès de pneumologie de langue française (CPLF). « Ces progrès s'expliquent par un meilleur accès aux traitements et par une meilleure efficacité des traitements ciblés et l'immunothérapie », a souligné le Dr Didier Debieuvre qui coordonne cette étude. Une bonne nouvelle pour ce cancer, très largement lié au tabagisme. Il touche en moyenne plus de 46 300 nouvelles personnes par an et reste la première cause de mortalité par cancer en France, avec 33 000 décès chaque année.

— Sophie Lupin

750 000

citoyennes et citoyens formé(e)s aux premiers secours en santé mentale d'ici 2030, c'est l'objectif de PSSM France

Les personnes en situation de détresse psychique sont de plus en plus nombreuses. Environ 30 % des Français(e)s déclarent avoir dans leur entourage proche au moins une personne concernée.

@Shutterstock

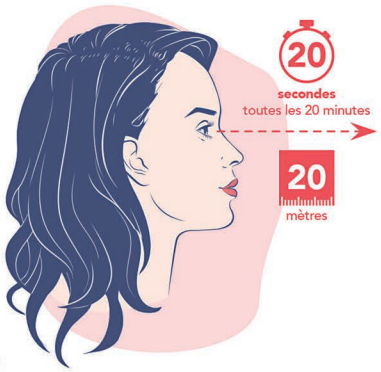
La Mutualité française s'engage aux côtés de l'association Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM France) à former des salarié(e)s au secourisme en santé mentale. Être secouriste en santé mentale signifie savoir reconnaître les premières manifestations de troubles psychiques et adopter les bons réflexes face à une urgence : crise d'angoisse, dépression, burn-out… Au même titre que les gestes de premiers secours, le but est de fournir une aide immédiate à une personne en difficulté et savoir l'orienter vers une prise en charge adaptée. L'objectif de la Mutualité française ? Former un réseau sur tout le territoire pour déployer les premiers secours en santé mentale au sein des 2800 services de soins et d'accompagnement mutualistes et des mutuelles mais aussi soutenir l'objectif de PSSM France de former 750 000 citoyennes et citoyens d'ici 2030.

— Sophie Lupin

Trois conseils pour **soulager la fatigue visuelle**

Nous passons plusieurs heures par jour devant nos écrans de téléphone, nos tablettes ou ordinateurs et nos yeux sont très sollicités. Nous sommes nombreux(ses) à ressentir une sécheresse oculaire, des démangeaisons ou encore des maux de tête. Heureusement, de bonnes habitudes peuvent nous aider à atténuer la fatigue visuelle.

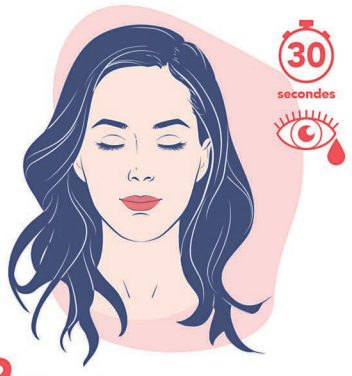
— Léa Vandeputte



1 Faites des pauses

- **Pensez à décoller vos yeux de l'écran** régulièrement.
- **Regardez au loin** et/ou **faites quelques pas**.

Astuce. **La règle des 20/20/20 :** toutes les 20 minutes, une pause de 20 secondes en portant le regard à 20 mètres.



2 Clignez des yeux

- **Fermez et ouvrez les yeux doucement** pendant 30 secondes dès que vous ressentez une gêne. Le fait de cligner des yeux facilite la production de larmes et lubrifie les yeux.

3 Détendez-vous

- **Frottez vos mains** l'une contre l'autre pour les réchauffer.
- **Puis appliquez-les**, doucement et sans appuyer, sur vos yeux fermés pendant 30 secondes pour atténuer la tension oculaire et vous détendre.

Nutrition

Non mais à l'eau quoi

Les bienfaits **de l'eau à jeun**

N'en déplaise à celles et ceux qui adorent débuter la journée par un jus de fruit, un simple verre d'eau aurait beaucoup plus de vertus pour notre organisme ! En vous hydratant à jeun, vous boostez en effet l'élimination des toxines présentes dans l'intestin, de même que la production de nouvelles cellules musculaires.

@iStock / City Presse

Ce petit rituel matinal permet aussi d'améliorer le fonctionnement de votre système digestif et de diluer plus rapidement les reflux d'acide. Une aubaine pour prévenir les maux de ventre ! Même chose pour les personnes souffrant de calculs rénaux et d'infections urinaires à répétition : en vous hydratant dès le réveil, vous diluez plus efficacement les acides qui provoquent ces troubles. Cerise sur le gâteau, boire de l'eau à jeun permettrait d'obtenir une peau plus éclatante en augmentant le flux sanguin et de faire briller votre chevelure.

***Bémol :** pour des effets optimums, il est conseillé de boire quatre verres d'eau et de rester à jeun pendant 45 minutes. Qvis aux lève-tôt !*

Webinaire

La **protection sociale** **complémentaire** ou comment renforcer l'attractivité de la fonction publique territoriale

Le Courrier des maires et des élus locaux, en partenariat avec Mutame, a organisé un webinaire le vendredi 31 mars sur le sujet de la protection sociale complémentaire comme moyen de renforcer l'attractivité de la fonction publique territoriale. Vous pouvez retrouver le replay sur www.courrierdesmaires.fr dans la rubrique webinaire. On vous en dit plus sur le programme.

Comment la protection sociale complémentaire peut-elle avoir un rôle bénéfique et influer sur l'attractivité de la Fonction publique territoriale ? En effet, à l'heure actuelle, les collectivités locales peinent à recruter sur différents postes, cela concerne notamment les métiers en tension (techniciens, travailleurs sociaux, policiers municipaux, secrétaires, ...). Elles subissent la concurrence du secteur privé et cela impacte fortement leur fonctionnement et la continuité des services rendus aux usager(ère)s. Il s'agit là d'un défi majeur qu'elles doivent relever.

C'est dans ce contexte que nous vous proposons un webinaire qui aborde le thème de la protection en santé des agents du public afin d'améliorer, bien sûr, le bien-être au travail mais également de simplifier les démarches et donc, in fine, de rendre plus attractifs les métiers dans ce secteur. Les différents axes de réflexion furent les suivants :

- Comment bâtir une PSC attractive pour les agents ? (niveau de garanties, prestations d'actions sociales, gestion de prévention des risques)
- Quelles sont les demandes spécifiques de protection exprimées par les agents ainsi que celles et ceux qui aspirent à rejoindre la Fonction publique territoriale ?
- Comment travailler sa communication sur ces sujets avec le plus de pédagogie possible ?
- Et enfin, comment intégrer la PSC à la politique RH de la collectivité afin qu'elle devienne un véritable levier stratégique en proposant un service de qualité qui fera concurrence à celui du secteur privé.

Ce webinaire a été animé par Aurélien Helias, **rédacteur en chef du Courrier des Maires,** Sarah Deslandes, **DGA Ressources Innovation Communication Inclusion à la Ville de Chambéry et** Emmanuelle Rousset, **Adjointe à la Mairie de Rennes Ville et Métropole.**

C'EST QUOI LA LABELLISATION ?

EST-CE QUE JE VAIS ÊTRE OBLIGÉ(E) DE CHANGER DE MUTUELLE ?

QUELLES SONT LES DATES IMPORTANTES À RETENIR ?

EST-CE QUE J'AURAI LE CHOIX DE MES GARANTIES ?

EST-CE QUE ÇA CONCERNE LA PROTECTION DE MA FAMILLE ?

À QUOI SERT LA PRÉVOYANCE ?

PROTECTION SOCIALE COMPLÉMENTAIRE

POSEZ VOS QUESTIONS, ON Y RÉPOND !

WWW.MUTAME.COM

Le 6 juin 2023 aura lieu un webinaire participatif sur la réforme de la Protection Sociale Complémentaire rendant obligatoire la participation financière de l'employeur public à la complémentaire santé et prévoyance de ses agents. Durant cette web-conférence interactive, le Président de l'Union Mutame accompagné d'autres intervenant(e)s répondront à vos interrogations individuelles sur le sujet.

POUR CELA, RIEN DE PLUS SIMPLE ;
FLASHEZ LE QR CODE ET POSEZ TOUTES VOS QUESTIONS DANS LE FORMULAIRE EN BAS DE PAGE !