Édition
Mutame Marseille Métropole
N° 92

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 »***

Bien-être

Se détendre avec la sophrologie

©deagreez - Adobe stock

MUTUALITÉ FRANÇAISE
MEMBRE DE LA

Mutame Marseille Métropole

JUSTE

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 constaté. (2) Ne l'abandonnez pas dans la nature. (3) Engagements sur ecoutervoir.fr/nous-decouvrir/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. VISAUDIO SAS - RCS Paris 492 361 597 au capital social variable. Novembre 2022.

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

Sommaire

4 Actualités informations Régionales
- Le Centre de Santé **de la MMM**
- Les bienfaits **de l'ostéopathie**

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 • **Directeur de la publication :** Patrick Rué • **Directeur de la rédaction :** Patrick Soudais • **MUTAME Marseille Métropole :** 4 rue Venture - 13001 Marseille - 04 84 90 01 69

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° 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

Inflation et couverture sociale

Aujourd'hui nos adhérent(e)s comme beaucoup de français(e) souffrent de l'envolée des prix et de la rigidité gouvernementale sur les salaires et les pensions.

Tout augmente, souvent de façon démesurée et beaucoup d'assuré(e)s en sont réduit(e)s à faire des économies en matière de soins et de santé.

En ce qui concerne la MMM, malgré la déflagration des augmentations que notre mutuelle subit, le Conseil d'administration a voulu enrayer au plus près les conséquences de cette envolée de tous les prix qui impactent nos dépenses.

Pour cela, au delà des efforts qui vont être consentis par notre mutuelle, au delà de la limitation draconienne des dépenses, il nous semble important de vous assurer au plus près de vos besoins mais pas au delà !

C'est pour cela que nous vous conseillons d'avoir une couverture adaptée, avec l'appui de nos conseillers, afin que votre contrat ne soit pas trop onéreux ! principalement pour celles et ceux d'entre vous qui adhèrent à un contrat L4 et qui bénéficient d'un 100%.

Malgré une période maussade, permettez-moi pour ce début d'année de vous souhaiter une bonne année, ainsi qu'à vos proches.

Patrick Rué, Président

→ *Le saviez vous ?*

Votre Mutuelle dispose et gère **son propre Centre de santé.**

Situé en plein coeur du centre-ville de Marseille, à proximité des transports en commun, le Centre de santé Marseille Métropole déploie sa vocation sociale et solidaire au service de tous.

Situé en Quartier Prioritaire de la Ville, le Centre de Santé Marseille Métropole dispense ses soins depuis plus de 50 ans, et accueille chaque année, plus de 13 000 patients, adhérents ou non de la Mutuelle.

Trois médecins généralistes, quatorze spécialistes et une équipe de secrétaires médicaux assurent un accueil et des consultations de qualité.

Grace au Tiers payant intégral, aucune avance de frais ne vous est demandée.

Besoin d'une consultation généraliste ou spécialiste ?

Rendez-vous sur Doctolib.fr pour y retrouver l'ensemble de nos spécialités et prendre rendez-vous ou par téléphone au 04 91 13 93 89.

→ *Médecine douce*

Les bienfaits **de l'ostéopathie**

➔ Qu'est-ce que l'ostéopathie ?

L'ostéopathie est une thérapie manuelle fondée sur des manipulations osseuses ou musculaires. Son principe est que le bien-être du corps humain est lié au bon fonctionnement du squelette, des articulations, des muscles, des tendons et des nerfs. Quand une structure du corps présente une perturbation dans son fonctionnement, cela retentit sur le fonctionnement de structures situées à distance.
L'ostéopathie est une pratique exclusivement manuelle qui lève en particulier les blocages articulaires du corps pour lui permettre de mieux fonctionner.
Elle agit à distance à partir du système musculosquelettique sur les principaux organes du corps humain en utilisant des techniques de pression, d'élongation ou de torsion, permettant ainsi d'éviter la prise de médicaments.

L'une des caractéristiques distinctives de l'ostéopathie est de considérer l'ensemble de la structure du corps et de tous ses mouvements, qu'ils soient larges et puissants ou qu'il s'agisse de fluctuations à peine perceptibles.
L'ostéopathie est une thérapie dite alternative. Les ostéopathes la considèrent comme une thérapie globale comportant ses propres modes de diagnostic et de traitement. Elle soignerait une grande variété d'affections.
Les mauvaises postures, les antécédents de traumatismes ou encore le stress ne perturbent pas un seul système (musculosquelettique, digestif, neurologique, vasculaire, hormonal, etc.), mais tout l'organisme.
Pour soigner chaque problème, il faut donc rétablir l'harmonie dans le système musculosquelettique et dans chacun des autres systèmes.
Dans le langage des ostéopathes, cette harmonie se traduit souvent par les termes mobilité et motilité, la motilité désignant l'ensemble des mouvements propres à un organe ou à un système.

➔ Pourquoi consulter un ostéopathe ?

L'ostéopathie est considérée à la fois comme une méthode thérapeutique et une méthode de prévention.

Cette pratique exclusivement manuelle agit sur :

- ***le système neurologique :*** névralgies cervico-brachiale, intercostale, faciale, névralgie, sciatique ;
- ***le système ORL et pulmonaire :*** rhinite, sinusite, vertige, céphalée, migraine, bronchite, asthme, bronchiolite ;
- ***le système cardiovasculaire :*** troubles circulatoires des membres inférieurs, congestion veineuse, hémorroïdes, palpitations, oppression ;
- ***le système neurovégétatif :*** états dépressifs, hypernervosité, anxiété, stress, troubles du sommeil, spasmophilie ;
- ***le système digestif :*** ballonnements, hernie hiatale, flatulences, troubles hépato-biliaires, colites, constipation, ptôse d'organes, digestion difficile, gastrite, acidité gastrique ;
- ***le système génito-urinaire :*** douleurs et dysfonctions gynécologiques, cystite, stérilité fonctionnelle, ptôse d'organes, trouble de la fonction sexuelle, énurésie, prostatite ;
- ***le système orthopédique et locomoteur :*** entorse, tendinite, lombalgie, dorsalgie, costalgie, cervicalgie, périarthrite de l'épaule, douleurs articulaires, scoliose, pubalgie, douleurs coccygiennes, douleurs maxillaires ;
- ***les séquelles de traumatismes :*** fracture, entorse, chute, accident de voiture.
- L'ostéopathie peut également ***accompagner une grossesse*** ou ***apaiser certains petits maux*** du nouveau-né.

La sécurité sociale ne prend pas en charge le remboursement des séances d'ostéopathie. La MMM vous propose donc un remboursement de ces séances, allant de 5 à 8 séances de 30€ par an, pour les adhérent(e)s L3S et L4.

L3S	L4
5 séances de 30€	8 séances de 30€

Démarches

L'assistance Mutuelle Marseille Métropole : Votre mutuelle à vos côtés

Des soucis de santé peuvent engendrer des difficultés ou des situations de fragilité dans votre quotidien. Afin de vous accompagner au mieux et de vous épauler, vous et votre famille, nous avons inclus un service d'assistance dans votre complémentaire santé.

L'assistance santé est disponible quand ?

L'assistance permet d'accompagner les adhérents et leurs ayants droit 24H/24 et 7J/7.

Dans quelle situation l'assistance se déclenche-t-elle ?

L'assistance prend effet à la suite :

- D'une hospitalisation dès l'ambulatoire
- D'une maternité
- D'un traitement anticancéreux
- D'une immobilisation
- D'un déplacement à l'étranger (à titre privé)
- D'un décès
- En cas de difficultés : situation d'aidant familial

L'assistance peut mettre en place des solutions d'aide à la vie quotidienne telles qu'une aide à domicile, une auxiliaire de vie, de la garde d'enfants, du portage de repas, de la garde d'animaux domestiques et bien d'autres prestations.
Vous pouvez également bénéficier de l'accompagnement à distance de psychologues et de travailleurs sociaux.

Comment en bénéficier ?

Pour contacter votre assistance, sans interruption, 24h/24 et 7j/7 par téléphone, composez le numéro 09 69 32 96 84 (appel non surtaxé)
Ou connectez-vous sur le lien suivant :
https://mutuelle-marseille.monassistance.fr

Exemples de services que l'assistance peut mettre en place :

Une Ecoute, des conseils et une orientation de l'ordre du médical, de la vie quotidienne, de l'information juridique, etc.

De l'aide à domicile pour vous aider et alléger votre quotidien et celui de votre famille suite à une hospitalisation ou une immobilisation (ex : aide-ménagère, garde d'enfants, portage de repas, auxiliaire de vie, coiffeur à domicile, garde d'animaux de compagnie…).

Des services d'accompagnements propres à certaines situations (ex : soutien psychologique, accompagnement social, aide aux aidants…).

Un rapatriement de corps dans le monde entier et des prestations d'assistances pour soutenir les proches (aide à domicile, auxiliaire de vie, portage de repas, garde d'animaux de compagnie,…) lors d'un décès.

Des contrats adaptés pour tous

La MMM met un point d'honneur à accompagner au mieux tous(tes) ses adhérent(e)s.

Pour cela quoi de mieux que des conseils personnalisés en fonction de vos besoins ? La MMM vous propose 4 différents types de contrats, vous avez donc le choix en fonction de vos besoins médicaux, vos pathologies, votre couverture liée à la Sécurité Sociale. A vous de décider avec l'aide de nos conseillers le label qui vous conviendra le mieux. Et comme nous savons que vos besoins peuvent évoluer, votre contrat aussi. Si au cours de votre vie, vos attentes et besoins sont amenés à changer, n'hésitez pas à nous en faire part pour que nous puissions réajuster vos choix de label afin qu'ils vous correspondent mieux.

Nouveau numéro

La MMM a depuis la fin d'année 2021 mis en place un nouveau numéro de téléphone.

C'est le : 04 84 90 01 69

Celui-ci reste entièrement gratuit et a définitivement remplacé l'ancien depuis le 1er janvier 2022.

Pour les **retraité(e)s**

Nous vous rappelons que les cotisations ne sont plus payées par la collectivité, à partir du moment où vous prenez votre retraite.

Il faut donc faire une demande de prélèvement auprès de la mutuelle pour s'acquitter des cotisations. Cette demande est à faire au même moment que les dossiers de départ à la retraite.

Document

Les cartes mutuelles

Les cartes mutualistes ont été envoyées début décembre, vous avez dû les recevoir ou alors ça ne devrait tarder.

Si elles ne sont toujours pas en votre possession et que vous en avez besoin, n'hésitez pas à appeler la MMM pour qu'on puisse vous les faire parvenir de façon dématérialisée.

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 63e 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 63e 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. « *Évitons 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

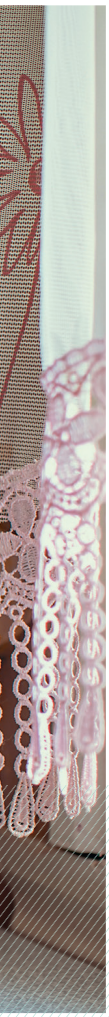
Devant l'assistance formée par des acteurs de la presse mutualiste, Patrick Pelloux affirme le rôle primordial de l'information dans la société. La crise du Covid a démontré la nécessité de lutter contre la désinformation : « *La presse mutualiste a un vrai rôle à jouer contre les fake news* », estime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

© Shutterstock

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



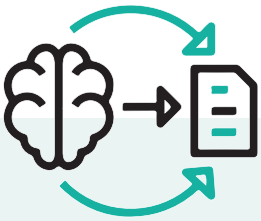
« *La gériatrie est une spécialité médicale, au même titre que la pédiatrie ou la cardiologie* », explique le Pr Nathalie Salles, gériatre, chef du pôle de gérontologie au CHU de Bordeaux et présidente de la Société française de gériatrie et gérontologie (SFGG). Le gériatre est le médecin des personnes 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 relier 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 1er 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 le plus utilisé 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 sulfate », cette mention est interdite depuis le 1er 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.

@Shutterstock

7,19 millions

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

@Shutterstock/diem

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

Film alimentaire
Beewrap
Un beewrap (tissu en coton biologique recouvert de cire d'abeille) peut être utilisé une centaine de fois.

Éponge classique
Éponge lavable
Un Français consomme environ 10 000 éponges dans sa vie.

Essuie-tout jetable
Essuie-tout en tissu
En France, on consomme 2 kg d'essuie-tout par an et par habitant en moyenne.

Sac de congélation
Boîte ou bocal en verre
Un foyer de 4 personnes jette 71 kg d'emballages ménagers plastiques par an.

Coton à démaquiller
Carré de tissu
Les Français utilisent en moyenne 6 cotons jetables par jour pour l'hygiène du visage et le démaquillage.

Bouteille d'eau en plastique
Gourde en inox ou en verre
En France, 25 millions de bouteilles en plastique sont jetées chaque jour.

Coton-tige
Oriculi
En France, les cotons-tiges représentent 1,2 million de tonnes de déchets par an.

Rasoir jetable
Rasoir de sécurité
Un rasoir de sécurité (dont on peut changer la lame) a une durée de vie moyenne de 15 ans.

Gobelet et assiette jetables
Tasse et assiettes en céramique
Un gobelet réutilisable en plastique représenterait en moyenne 2 fois moins d'émissions de CO_2 que sa version jetable.

Sacs plastiques
Cabas ou sac en tissu
En moyenne, un sac plastique est utilisé pendant 20 minutes mais il met 400 ans à se décomposer.

Serviette jetable, tampon
Serviette lavable
En moyenne, une femme achète 152 kg de serviettes ou de tampons dans sa vie.

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

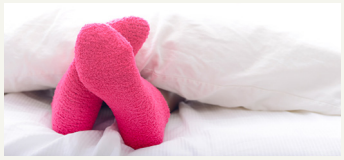
Du bon pied

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 cajeput. 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.

Santé, bonheur, succès, joie...

Bonne année 2023

VOUS SOUHAITER LA SANTÉ,
UNE TRADITION.

NOUS ENGAGER POUR VOTRE SANTÉ,
UNE VOCATION.

Mutame Marseille Métropole

Toute l'équipe de votre Mutuelle vous remercie de votre confiance et vous souhaite une belle et heureuse année !

Mutame Marseille Métropole
4 Rue Venture, 13001 Marseille
04 84 90 01 69
fcasola@mut-mun-provence.fr

www.mutuelle-marseille.com