Édition
Mutame Marseille Métropole
N° 94

Mutame essentiel

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

PSC

Accord historique **sur la protection sociale complémentaire des agents territoriaux !**

Bien-être

Au cœur de la prévention santé : **l'exposome**

Actualités régionales

Prévention

Orthorexie : quand manger sain devient obsessionnel

MUTUALITÉ FRANÇAISE
MEMBRE DE LA

Mutame Marseille Métropole

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

Enfin des lunettes françaises plus accessibles !

ORIGINE FRANCE® GARANTIE

JUSQU'À
60€
OFFERTS*
POUR L'ACHAT D'UNE MONTURE ORIGINE FRANCE GARANTIE + VERRES ANTIREFLET

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

*Offre valable jusqu'au 31/12/2023. Réduction de 40€ sur une monture Origine France Garantie à partir de 129€ équipée de verres unifocaux avec traitement antireflet. Réduction de 60€ sur une monture Origine France Garantie à partir de 129€ équipée de verres progressifs avec traitement antireflet. Hors 100% Santé. Non cumulable avec d'autres offres. Ce dispositif médical est un produit de santé règlementé qui porte au titre de la règlementation le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Septembre 2023. Visaudio SAS. RDC Paris 492361597 au capital social variable. Points de vente relevant du code de la mutualité. Photo non contractuelle.
Crédit photo : Julien Attard.

Annonce Presse Écouter Voir MUTAME 200x260.indd 1 12/09/2023 10:24:09

Sommaire

4 Actualités informations Régionales

- **Appel à candidature pour les élections des délégué(e)s 2023/2029** de Mutame Marseille Métropole
- **Mutame Marseille Métropole** présente à la foire de Marseille
- **Notre seul bénéfice**, votre santé
- Notre devise : **la proximité**

8 PSC

- Accord historique **sur la protection sociale complémentaire des agents territoriaux !**

10 Bien-être

- Au cœur de la prévention santé : **l'exposome**

12 Prévention

- Orthorexie : **quand manger sain devient obsessionnel**

14 Système de soins

- Connaissez-vous **le principe de la tutelle ?**

16 Santé

- Vrai/faux **sur la maladie de Parkinson**

18 Les chiffres

19 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux

Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales • Septembre 2023 - N° 94 • N° ISSN 2971-222X • **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

Chers adhérents, chères adhérentes,

Pour cette rentrée 2023, nous sommes confrontés à une série de défis sans précédent. Mais plutôt que de considérer les choses sous un jour sombre, nous préférons cultiver l'optimisme : la canicule nous a rappelé l'importance de se protéger et de prendre soin de soi et de nos proches.

Les difficultés financières auxquelles sont confrontées les organisations humanitaires telles que les Restos du Cœur et la Croix-Rouge nous font comprendre que la solidarité est essentielle. L'inflation met à mal nos budgets familiaux mais des solutions existent.

Car face à ces situations, je me suis demandé : comment pouvons-nous protéger notre bien-être et celui de nos proches ?

C'est à ce moment que la réponse m'est venue naturellement : la mutuelle est et a toujours été essentielle. Bien plus qu'une simple assurance santé, elle devient notre alliée dans la préservation de notre santé et de notre stabilité financière.

Choisir une mutuelle, c'est être responsable envers soi-même, sa famille et envers la société dans son ensemble. Prenons la décision éclairée de protéger notre santé et notre bien-être, tout en contribuant à un monde plus solidaire.

Faisons de cette rentrée une occasion de prendre soin de nous et des autres, car ensemble, nous sommes plus fort(e)s !

Avec mes salutations mutualistes.

Patrick Rué, Président

→ *Élections*

Appel à candidature pour les élections des délégué(e)s 2023/2029 de Mutame Marseille Métropole

Cette année, les adhérent(e)s de la MMM participent à l'élection de leurs délégué(e)s : une étape à la fois démocratique et significative pour le fonctionnement de la mutuelle. Les délégué(e)s ont pour mission de représenter les adhérent(e)s à titre bénévole en influençant les décisions prises au sein de la mutuelle.

Devenir délégué pour Mutame Marseille Métropole, c'est être acteur du maintien d'une protection sociale d'excellence et être un symbole des valeurs qui nous animent. Alors faites-vous connaître !

Vous avez du 21 septembre au 21 octobre 2023 pour présenter votre candidature. Saisissez cette occasion dès maintenant !

→ Quel est le fonctionnement ?

- Un(e) délégué(e) suppléant(e) par délégué(e) titulaire.
- Section de vote pour avoir un(e) délégué(e) par tranche de 150 adhérent(e)s.
- Représentation de plusieurs collèges en fonction de la collectivité employeur (retraités, Ville de Marseille, Métropole, Collectivités publiques et services publics).
- Les candidatures seront reçues au siège de la Mutuelle au plus tard le 21 octobre 2023 (cachet de la Poste faisant foi).
- Les votes se dérouleront **du 13 novembre au 24 novembre 2023**.
- **Le dépouillement des élections se fera au siège de Mutame Marseille Métropole**.

→ Comment candidater ?

- Rendez-vous sur notre site internet : https://mutuelle-marseille.com/
- Allez dans la rubrique Notre histoire > Devenez délégués 2023/2029

Vous aurez la possibilité de candidater :

- Soit par email : elections-delegues@mut-mun-provence.fr,
- Soit par courrier : Mutame Marseille Métropole 4 rue Venture - 13001 Marseille

→ Mais pourquoi être délégué(e) ?

- Pour promouvoir et préserver l'accès à une protection sociale complémentaire et aux soins.
- Pour défendre les intérêts des adhérent(e)s et les informer sur la vie de la mutuelle.
- Pour contribuer aux choix et orientations de la mutuelle lors des assemblées générales.
- Pour acquérir de nouvelles connaissances sur Mutame Marseille Métropole.

→ Quelles sont les conditions d'éligibilité ?

- Etre adhérent(e) de Mutame Marseille Métropole.
- Avoir 18 ans minimum.
- Etre à jour de ses cotisations.

→ *On fait la foire*

Mutame Marseille Métropole, présente à la Foire de Marseille

Ne manquez pas la Foire internationale de Marseille, l'évènement phare de cette rentrée ! Cette année, elle célèbre le thème de la mer et se déroulera au Parc Chanot du 22 septembre au 2 octobre 2023.

Alexia Moser, Directrice Générale, et Fabienne Casola, Responsable Production, sur le stand de MMM

Le bien-être et la satisfaction de nos adhérent(e)s sont notre priorité absolue. C'est avec enthousiasme que nous vous invitons à nous retrouver pour cette édition 2023. Nos stands sont situés dans la Grande Allée.

Que vous ayez des questions sur vos garanties, que vous souhaitiez discuter de vos besoins en matière de santé, nos conseillères mutualistes seront là pour vous renseigner.

La Foire de Marseille est le moment idéal pour découvrir nos offres exclusives. Quels que soient vos besoins, nos conseillères mutualistes seront à votre disposition pour discuter des avantages de nos prestations et vous aider à trouver la meilleure option pour vous et votre famille.

Rendez-vous

Parc Chanot – 13008 Marseille

Stand à la Grande Allée

Du 22 septembre au 2 octobre 2023

En métro : Arrêt Rond-Point du Prado
Métro ligne 2 direction Sainte Marguerite Dromel
Métro ligne 1 direction La Fourragère, changement à Castellane puis ligne 2

En train : Arrêt Gare Saint Charles, lignes 1 et 2 à 5 stations de métro

En bus : 19, B1, 22, 23,41, 44, 45,72,83

→ *C'est dit !*

Notre seul bénéfice, votre santé

Derrière notre slogan se cache l'implication bénévole de nos administrateurs et administratrices. Chacun(e) apporte son expertise pour le développement de Mutame Marseille Métropole et pour le bien-être de ses adhérent(e)s.

Chaque mois, ils/elles se réunissent pour trouver des solutions aux problèmes que nos affiliés rencontrent. C'est là que notre Commission Sociale joue un rôle essentiel, illustrant notre dévouement envers nos adhérent(e)s. En cas de difficultés financières ou/et de santé, vous pouvez nous envoyer un courrier ou un email à **aide-secours@mut-mun-provence.fr** pour que la commission puisse en prendre connaissance. Des pièces administratives vous seront demandées pour constituer votre dossier avant passage en commission. Nos administrateurs/trices ne se limitent pas à l'individu, ils/elles s'intéressent également à l'ensemble de la population. Ils/elles participent activement à des projets sociaux, par le biais de campagnes de sensibilisation par exemple.

Ayant à cœur de garantir l'accès aux soins, ils /elles veillent à ce que nos adhérent(e)s reçoivent des soins de qualité sans se soucier des coûts. A travers des aides financières, des partenariats avec des prestataires de santé et des actions de prévention, Mutame Marseille Métropole s'assure que chaque adhérent(e) et leur famille puissent bénéficier d'une meilleure santé quels que soient leurs moyens.

→ *Engagement*

Notre devise : **la proximité**

La proximité professionnelle du fait de notre expérience acquise dans la gestion d'un portefeuille spécifique (agents de la fonction publique territoriale).

La proximité géographique, le siège social se situant en centre-ville de Marseille, les attentes et demandes des adhérents sont rapidement prises en compte (accueil physique et téléphonique de 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00).

Les relations avec les assuré(e)s sont au cœur de nos préoccupations, avec la traçabilité de tous les contacts, la refonte de notre site internet et la représentation des adhérent(e)s à l'assemblée générale (1 fois par an).

La prévention par :

L'éducation à la santé : nous organisons un colloque annuel sur un thème de santé publique animé par un professeur de médecine (cancer, diabète, vieillissement...).

Les campagnes de dépistage : Nous participons activement aux campagnes de prévention avec notamment « Corhesan ».

> Prévention du cancer du sein

> Prévention du cancer colorectal

> Prévention contre la grippe saisonnière

> Prévention Bucco-Dentaire « M'T dents »

L'assistance aux personnes

Mutame Marseille Métropole a signé un contrat collectif d'assistance et de prestations de services aux adhérent(e)s avec l'union Ressources Mutuelle Assistance relatives aux garanties suivantes :

- Aide à domicile pendant toute la durée d'un traitement de chimiothérapie, de radiothérapie.
- Rapatriement médical.
- Frais médicaux à l'étranger.
- Garde des animaux en cas d'hospitalisation.
- Garde d'enfants, école à domicile.
- Soutien psychologique en cas de maladie et de décès.
- Conseil juridique, puéricultrice, assistance sociale.
- Un n° cristal est mis à la disposition du mutualiste : 09 69 32 96 84.

Accord historique **sur la protection sociale complémentaire des agents territoriaux !**

Le 11 juillet 2023, représentants des employeurs territoriaux et organisations syndicales ont signé un accord national historique apportant des avancées importantes pour les agents. Une première qui constitue une étape marquante dans la réforme de la protection sociale territoriale (PSC). Explications.

— Estelle Chevassu

En juillet 2022, représentants des employeurs territoriaux et organisations syndicales signaient un accord de méthode, déjà considéré comme historique parce qu'inédit. Objectif : aller plus loin dans la réforme de la PSC des 1,9 millions agents territoriaux organisée par l'ordonnance du 17 février 2021 et le décret du 20 avril 2022. Après de longs mois de négocations ardues, c'est chose faite avec l'accord du 11 juillet 2023, premier accord conclu au niveau national entre une majorité des membres de la Coordination des employeurs territoriaux et six organisations syndicales.

Une meilleure prise en charge de la prévoyance

L'une des avancées majeures de cet accord concerne le volet prévoyance. Il garantit en effet aux agents en situation de maladie ou d'invalidité dépassant trois mois, le maintien de 90 % de leur rémunération nette incluant le traitement indiciaire, la nouvelle bonification indiciaire et le régime indemnitaire. Cette couverture interviendra dans le cadre de contrats collectifs à adhésion obligatoire dont la cotisation sera partagée à parts égales entre la collectivité et l'agent. L'accord prévoit également une augmentation de la participation des employeurs que le décret de 2022 avait fixé à 20 % d'un montant de référence de 35 euros par mois (7 euros par mois) et qui était jugée trop faible pour permettre aux agents de faire face aux accidents de la vie. L'accord prévoit ainsi une participation minimum de 50 %, non plus d'un montant de référence, mais du montant de la cotisation prévoyance.

Pour une solidarité renforcée

Les signataires ont par ailleurs souhaité encadrer les pratiques contractuelles des opérateurs de PSC afin de ne plus avoir de traitements différenciés des agents et donc de favoriser la solidarité entre les bénéficiaires.

Autre mesure importante de cet accord : la mise en place d'un Fonds national de solidarité, instauré au bénéfice des agents actifs et des retraités. Il est prévu de le financer par un prélèvement de 2 % sur les cotisations dans le cadre de contrats de complémentaire santé subventionnés par les employeurs territoriaux. Il fera l'objet des discussions à venir dans le cadre du dispositif de revoyure, les parties prenantes s'étant engagées à se rencontrer à nouveau à partir du premier semestre 2024. La couverture santé sera également au coeur de ces discussions. En la matière, l'accord prévoit de limiter les écarts de cotisation en plafonnant la cotisation la plus élevée au double de la cotisation la plus faible, le ratio de solidarité étant actuellement de 1 pour 3. Une proposition qui a été accueillie défavorablement par les Mutuelles dont l'Union Mutame (cf. entretien de Daniel Lemenuel).

Cet accord national qui, de l'avis de tous, constitue une véritable avancée sociale, doit à présent être transposé par l'État par voie législative et réglementaire, les signataires appelant à ce que cela se fasse dans un délai de six mois maximum. Un impératif pour pouvoir engager le dialogue social au niveau territorial.

Entretien avec

Daniel Lemenuel,
Président de l'Union Mutame

En quoi cet accord du 11 juillet 2023 est historique ?

➜ Cet accord national est historique puisqu'il conforte le décret de 2011 et l'améliore en ce sens qu'il apporte une couverture prévoyance et lui confère un caractère obligatoire dans le cadre de contrats collectifs. La réforme de la PSC, avec la participation obligatoire des employeurs en santé et donc en prévoyance, est une avancée considérable qui va garantir une prise en charge des problématiques de santé des agents territoriaux et avec cet accord, de l'invalidité. Ce qui n'est d'ailleurs pas fait pour l'État. De voir que les agents territoriaux les plus fragiles sont pris en considération, est, pour moi, une très grande satisfaction. Cela leur garantit en effet un revenu si jamais demain ils sont malades, en invalidité et même en retraite pour invalidité. D'autant qu'avec l'allongement du temps de travail, plus on avance en âge, plus on est exposé à des problématiques physiques et psychiques.

> « Avec cet accord, les agents les plus fragiles sont pris en considération et c'est une très grande satisfaction »

Quelles sont les avancées de cet accord ?

➜ Avec ce côté obligatoire dans le cadre de contrats collectifs, nous aurons une large couverture de population assurée de façon à pouvoir renforcer la solidarité, mieux mutualiser le risque, mais aussi garantir une cotisation moyenne constante. Le fait de passer à 50 % de participation en prévoyance est primordial. C'est un effort que l'on demande aux collectivités, à l'agent et de facto aux organismes de couverture prévoyance, notamment les mutuelles. Mais cela va permettre aux organismes d'apporter de meilleures prestations, aux agents de se financer une meilleure couverture et à ceux qui n'en ont pas vraiment les moyens, d'en avoir une. Ils devront cotiser mais avec une cotisation heureusement réduite, les employeurs prenant en charge au minimum 50 %. C'est là que le dialogue social et les accords définis au niveau du territoire seront importants, puisque c'est un minimum.

Avez-vous des réserves ?

➜ La proposition de passer d'un ratio de 1 pour 2 est presque intenable. Cette proposition impacte la cotisation à la hausse. Avec un coût qui sera plus élevé, les jeunes seront directement pénalisés. Ils iront vers des contrats moins chers ce qui finirait par augmenter la cotisation des retraité(e)s, ou bien ils choisiront de ne pas adhérer. Et s'ils n'adhèrent pas, il n'y a plus de solidarité. Les mutuelles au sein de la Coordination s'y opposent.

Avec un accord de 22 pages, on voit bien que les rédacteurs ont essayé d'apporter le maximum de précisions, mais attention à ce qu'il ne soit pas dévoyé et que certains organismes ne profitent de coquilles ou de dispositions fragiles pour faire des offres malhonnêtes. Il nous faut donc être attentifs ! C'est un accord encourageant et très positif mais il reste encore à venir sa mise en œuvre juridique, réglementaire et législative, en espérant que l'État ne le remette pas en cause.

Au cœur de la prévention santé : l'exposome

Pollution, ondes, radioactivité mais aussi virus, bruit ou encore stress : notre santé est largement impactée par des agresseurs présents dans notre environnement et rassemblés sous le terme d'exposome. Une bonne connaissance de ces agresseurs participe à la santé et au bien-être.

— Violaine Chatal

© 2015 LDprod/Shutterstock
@Shutterstock

On constate que 63 % des maladies non transmissibles sont liées à une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux et devraient augmenter de 17 % au cours de la prochaine décennie, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Des chiffres qui inquiètent mais que tient à préciser Robert Barouki, professeur à l'université de Paris Cité, praticien hospitalier au sein du service de Biochimie métabolomique et protéomique de l'hôpital Necker Enfants Malades et directeur d'une unité de l'Inserm. « L'environnement au sens large concerne tout ce qui n'est pas génétique. Il faut donc y inclure les déséquilibres alimentaires, le tabagisme, nos comportements et pas seulement la pollution », indique-t-il. Et c'est là que la notion d'exposome prend tout son sens.

Aux origines de l'exposome

Mis au point en 2005 par Christopher Wild, épidémiologiste et ancien directeur du Centre international de recherche sur le cancer, l'exposome représente l'ensemble des expositions qui peuvent influencer la santé de l'homme tout au long de la vie. « Il s'agit des influences de l'environnement chimique (contaminants, air intérieur et extérieur), de l'environnement physique (radioactivité, bruit, ondes électromagnétiques, particules), des déséquilibres alimentaires et énergétiques, des attaques par les toxines ou les virus mais aussi du stress psychologique », précise le Pr Barouki qui y inclut les influences sociales et psychoaffectives. Il complète : « Il y a aussi une notion temporelle car l'exposome concerne les expositions tout au long de la vie. Des expositions pendant la vie fœtale ou la petite enfance peuvent, en effet, avoir des conséquences beaucoup plus tard dans la vie. » Ces différents facteurs environnementaux peuvent s'additionner et accentuer leurs effets délétères. « Les personnes qui ont un niveau économique faible peuvent être plus exposées à la pollution et à des contaminants dans l'alimentation et parfois ne font pas autant d'activité physique que le recommandent les autorités de santé », note le Dr Barouki.

Cette notion d'exposome a été introduite en 2016 dans loi Marisol Touraine de santé publique et figure au cœur du Plan national santé environnement (PNSE4), lancé en 2021, et qui vise à réduire l'impact de l'environnement sur la santé.

Prévention et traitements personnalisés

Les différents composants de l'exposome, leur association potentielle et leurs liens avec des maladies sont actuellement étudiés par des équipes de recherche. Au niveau européen, l'European Human Exposome Network regroupe 9 projets menés dans 24 pays. L'Inserm a aussi mis en place une infrastructure de recherche baptisée France Exposome,

@Shutterstock

qui a pour objectif de proposer, aux chercheurs intéressés, des approches méthodologiques dans le champ de l'exposome chimique. « L'exposome présente plusieurs intérêts. Sa caractérisation permet de démontrer qu'il existe des facteurs environnementaux qui affectent la santé et donc de prendre des mesures à l'échelle de la population pour réduire leur impact », explique le professeur Barouki.

L'étude de l'exposome permet aussi de rechercher des liens entre les différents facteurs environnementaux. « Lors d'études concernant des facteurs chimiques, on peut ainsi interroger les volontaires sur ce qu'ils mangent, s'ils sont stressés ou s'ils subissent du bruit. On peut ainsi étudier la concomitance entre plusieurs facteurs environnementaux qui peut avoir des conséquences pour la santé, note le professeur Barouki. En toxicologie, on peut également étudier des facteurs chimiques et d'autres composants de l'exposome comme la nourriture et, chez l'animal ou sur des cellules, un comportement alimentaire et un facteur chimique. À titre d'exemple, lorsqu'un animal est exposé à un régime très riche en lipides et à de la dioxine, il peut être sujet à des maladies de type stéatohépatites [maladies caractérisées par une accumulation de graisses dans le foie et une inflammation de cet organe, NDLR] très répandues actuellement », précise le Pr Barouki. L'objectif de cette caractérisation de l'exposome est de permettre le développement de diagnostics et de traitements adaptés mais aussi de prévenir les maladies chroniques.

→ Projets d'avenir

À plus long terme, la caractérisation de l'exposome individuel pourrait permettre à chacun(e) d'entre nous de mieux vivre. « Les médecins, s'ils disposaient de plus de temps, pourraient ainsi demander à leurs patient(e)s où ils/elles habitent, s'ils/elles sont gêné(e)s par le bruit ou si l'air de leur environnement est pollué. Après cet interrogatoire, ils pourraient éventuellement prescrire des dosages et adapter leur traitement. Il faudra encore du temps avant de parvenir à cette forme de prévention personnalisée mais c'est ce que devrait permettre de mettre en place à terme la caractérisation de l'exposome. La Mayo Clinic, un haut lieu de la médecine, organise tous les ans un congrès sur la médecine personnalisée. Par le passé, ce sont les questions autour de la génétique qui était mises en avant mais cette année c'était l'exposome, ce qui signifie que les milieux médicaux commencent à s'intéresser de très près à cette question », s'enthousiasme le Pr Barouki qui voit dans l'exposome une véritable révolution en termes de prévention.

Quels liens avec l'épigénétique ?

La génétique correspond à l'étude des gènes et aux effets biologiques et sanitaires de la modification de leur séquence. Elle se distingue de l'épigénétique qui concerne l'étude des processus qui permettent de moduler l'expression des gènes mais qui ne sont pas liés à des changements de la séquence de l'ADN. Certaines modifications épigénétiques sont provoquées par l'environnement au sens large et donc par l'exposome !

Orthorexie : **quand manger sain devient obsessionnel**

Composé du grec « ortho » (droiture) et « orexie » (appétit), le terme a été inventé par le médecin américain Steven Bratman en 1996. Il désigne une obsession pathologique pour la nourriture dite « saine ».

— Céline Durr

Impossible à chiffrer, l'orthodoxie toucherait entre 2 et 3 % des Français(es) et serait en constante augmentation. En cause, selon les spécialistes : les scandales alimentaires à répétition, couplés à une baisse de la qualité nutritionnelle dans nos assiettes. À la différence de l'anorexie ou de la boulimie, l'orthodoxie n'est pas répertoriée en tant que maladie ou TCA (trouble du comportement alimentaire) dans le DSM-5, la bible des troubles mentaux. Conséquence : il n'existe pas à l'heure actuelle de critère de diagnostic formel.

Seuls deux tests, celui de Bratman et l'échelle ORTO-15, comptant une dizaine de questions (« Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ? », « Votre amour propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain ? » ou « Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance ? ») permettent de déceler d'éventuels symptômes. Mais ils restent très peu connus du corps médical.

Les signes qui doivent alerter

Faute de diagnostic, comment dès lors distinguer une attitude alimentaire saine d'une réelle pathologie ? Pour les experts, la réponse est claire. « La différence se situe dans l'impact sur la qualité de vie et les relations interpersonnelles », explique le Pr Patrick Denoux auteur de « Pourquoi cette peur au ventre ? » (éditions J.-C. Lattès). « Chez les orthorexiques, la restriction va de pair avec l'isolement social. Il devient impossible de partager un repas avec autrui. » Le décryptage compulsif des étiquettes, la mastication excessive, le rejet de catégories entières d'aliments sont des comportements qui doivent alerter. Tout comme une perte de poids importante et soudaine, pouvant entraîner des carences, voire une dénutrition dans des cas extrêmes.

@Shutterstock

Magalie H., 38 ans : une vie après l'orthorexie

« Je souffre de douleurs intestinales. À la suite d'un épisode grave de constipation, un nutritionniste m'a prescrit un régime pauvre en Fodmaps (les glucides fermentescibles indigestes, NDLR). J'ai commencé par éliminer les céréales puis les laitages, le sucre, les viandes et toutes les graisses... Je suis devenue végétalienne puis crudivore et enfin frugivore : je ne me nourrissais plus que de jus de fruits pressés à la centrifugeuse, persuadée que c'était le régime le plus adapté à l'être humain dont l'appareil digestif est proche de celui des primates. J'avais perdu beaucoup de poids. J'étais anémiée et épuisée en permanence. Le déclic a été quand j'ai commencé à perdre mes cheveux. J'ai pris conscience que j'étais malade, incapable de ressentir du plaisir en mangeant et j'ai consulté un thérapeute. Aujourd'hui, je vais mieux. J'ai repris du poids. Mais il y a encore des aliments que je ne m'autorise pas à manger. C'est un chemin long et difficile. »

Comment s'en sortir ?

Comme pour tout trouble du comportement alimentaire, la prise en charge de l'orthorexie a pour objectif de retrouver une relation apaisée avec la nourriture. L'accompagnement passe par un suivi pluridisciplinaire avec un diététicien ou un médecin spécialisé en nutrition et une thérapie visant à réduire l'anxiété. « Le traitement le plus adapté s'avère une psychothérapie adaptée aux TCA ou aux troubles obsessionnels », préconise Alexandre Chapy, psychologue spécialiste de l'orthorexie. « Il s'agit de travailler sur l'angoisse, le besoin de contrôle, la crainte de la maladie et de la mort ou encore l'estime de soi. Le plus important est de comprendre comment la maladie s'est installée dans la vie du patient », poursuit l'expert. Les thérapies de groupe et les thérapies familiales donnent également de bons résultats.

Connaissez-vous **le principe de la tutelle ?**

Pour veiller sur les intérêts d'une personne aux facultés mentales altérées, la famille, un proche ou même un procureur peut déposer une demande de mise sous tutelle. Le juge nommera alors un/une tuteur /trice pour la représenter dans ses actes de la vie courante.

— Constance Périn

Avec l'âge, à la suite d'une maladie ou d'un accident de la vie, les facultés d'une personne peuvent être altérées, ne la rendant plus apte à prendre certaines décisions. La justice prévoit alors la protection de ses intérêts et de son patrimoine via la mise sous tutelle. Un(e) tuteur /trice (personne proche ou extérieure), désigné par un juge, sera en charge de la représenter dans les actes de la vie courante (déclaration fiscale, gestion bancaire…).

→ Une mesure judiciaire encadrée

La demande de mise sous tutelle peut être faite directement par la personne concernée, ou par une tierce personne, à savoir un proche (conjoint, parent ou personne entretenant des liens étroits et stables avec la personne à protéger) ou un procureur. Elle est à adresser au juge des contentieux de la protection qui, pour y répondre, se basera sur un énoncé des faits indiquant la nécessité de sa mise en œuvre. Un certificat médical circonstancié réalisé par un médecin, inscrit sur une liste spécifique, devra également lui être remis sous pli cacheté.

Avant le prononcé du jugement, le juge est dans l'obligation d'entendre le requérant et la personne à protéger, sauf si son état ne le permet pas (si elle souffre de la maladie d'Alzheimer par exemple). Il nommera ensuite un ou plusieurs tuteurs : l'un pourra être en charge de la protection de la personne et l'autre de la gestion de son patrimoine. Il peut s'agir d'un membre de la famille (en priorité) ou d'un professionnel, appelé alors mandataire judiciaire à la protection des majeurs.

La mise sous tutelle est fixée pour une durée ne pouvant excéder cinq ans, renouvelable. Le juge peut à tout moment décider de la modifier, de la prolonger ou de l'interrompre.

→ Un coût à la charge de la personne protégée

La demande de la mise sous tutelle est gratuite. Le coût du certificat médical est cependant estimé à 192 euros, à la charge de la personne concernée.

Dans le cas où le/la tuteur/trice serait un(e) proche, celui/celle-ci exerce son rôle à titre gratuit. Toutefois, en fonction de l'importance des biens gérés, le juge peut décider le versement d'une indemnité. Si le/la tuteur/trice désigné(e) est un mandataire judiciaire, le montant de la participation est estimé en fonction des revenus de la personne mise sous tutelle. Dans les deux cas, le coût est à la charge de la personne à protéger.

Quelles obligations pour le(la) tuteur/trice ?

Dans les six mois suivant l'ouverture de la tutelle (et trois mois pour les biens meubles corporels comme une voiture, des meubles, des livres…), le(la) tuteur/trice doit procéder à la réalisation d'un inventaire des biens de la personne sous tutelle et établir un budget prévisionnel. La gestion du patrimoine est faite dans l'intérêt de la personne protégée et de façon confidentielle. le(la) tuteur/trice est responsable des éventuelles fautes.

Chaque année, il/elle devra remettre au directeur des services de greffe du tribunal judiciaire ou de proximité un compte de gestion. Il s'agit d'un document qui retrace les opérations (dépenses, recettes) des 12 derniers mois.

Une protection judiciaire proportionnée

La protection juridique est prononcée en réponse à l'état d'une personne. La tutelle est la mesure la plus contraignante, et est à distinguer de la sauvegarde de justice, mesure de courte durée ne pouvant excéder une année, et de la curatelle (simple, renforcée ou aménagée) qui permet à la personne protégée d'être conseillée ou accompagnée dans certains actes de la vie civile.

@Shutterstock

Vrai/faux **sur la maladie de Parkinson**

@Shutterstock

La maladie de Parkinson est en constante progression. Si personne n'ignore que cette maladie existe, elle est cependant mal connue et fait l'objet de nombreuses idées reçues. Testez vos connaissances sur la maladie de Parkinson.

— Anne-Sophie Glover-Bondeau

C'est une maladie rare

Faux. 84 % des Français(es) assimilent la maladie de Parkinson à une maladie rare(1). « Or, il ne s'agit pas du tout d'une maladie rare. C'est la deuxième pathologie neuro-dégénérative après Alzheimer », corrige le Pr Stéphane Thobois, chef de service de l'unité pathologies du mouvement à l'hôpital neurologique de Lyon. Dans le monde, on compte 6,7 millions de cas de maladie de Parkinson. Plus de 200 000 personnes sont aujourd'hui touchées en France et 25 000 nouveaux cas se déclarent chaque année. « L'incidence de la maladie de Parkinson va en outre augmenter dans le futur du fait du vieillissement de la population. Le nombre de malades devrait jusqu'à doubler à moyen terme », informe le médecin. On estime que d'ici 2040, il y aura 12,9 millions de malades dans le monde.

La maladie de Parkinson ne touche que des personnes âgées

Faux. « Il faut déconstruire cette image d'Épinal de la personne parkinsonienne qui est en retraite », indique le Pr Thobois. Cette maladie touche des personnes ayant une vie active. « 25 à 30 % des personnes souffrant de la maladie de Parkinson ont entre 40 et 50 ans et la maladie touche de façon plus rare des personnes de moins de 30 ans », informe-t-il. La maladie de Parkinson est probablement l'une des premières causes de handicap invisible en entreprise pour les personnes en âge de travailler. (2)

Il existe des formes familiales de la maladie

Vrai. 15 % des cas de Parkinson sont des formes familiales/génétiques. Ces formes héréditaires sont liées à des mutations affectant des gènes spécifiques, comme le gène de l'alphasynucléine, de la parkine, le gène LRRK2 ou encore le gène de la glucocérébrosidase. « Ces formes génétiques sont parfois à l'origine de formes précoces, chez des personnes de moins de 40 ans, mais aussi de formes plus tardives, indique le Pr Thobois. Ces formes précoces génétiques ont une évolution plus lente que les formes non-génétiques et répondent bien aux traitements antiparkinsoniens. » Plusieurs cas de maladie de Parkinson dans une famille indiquent une composante génétique.

Les tremblements sont les symptômes principaux de la maladie

Faux. Les tremblements (au repos) sont associés à la maladie de Parkinson or deux tiers des malades ne trembleront jamais. « Il existe deux formes de la maladie : une forme tremblante et une forme akinéto-rigide », informe le professeur. Il souligne que Parkinson est une maladie polymorphe qui dépasse le cadre de la motricité : « La maladie de Parkinson entraîne des signes moteurs, notamment le ralentissement des gestes (akinésie), la raideur, parfois les tremblements, et aussi des symptômes non-moteurs, comme les troubles de l'humeur, une dépression, des douleurs, de la fatigue ». Les signes « non moteurs » handicapent souvent plus les malades que le ralentissement moteur, indique-t-il.

(1) Étude France Parkinson réalisée en ligne du 25 janvier au 2 février 2022 auprès d'un échantillon de 1 001 Français âgés de 18 ans et plus, représentatifs en termes de sexe, d'âge, de CSP et de région.

(2) Source : Association France Parkinson, 2023.

Parkinson : où en est la recherche ?

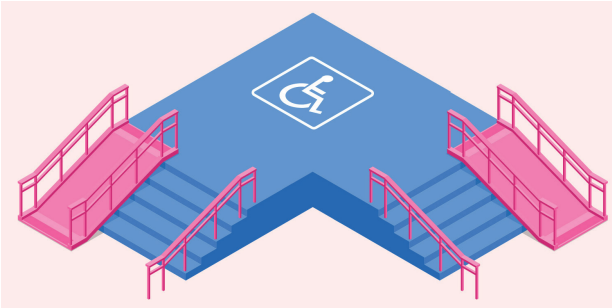
La maladie de Parkinson est une pathologie très complexe pour laquelle il n'existe à ce jour aucun traitement pour en guérir ni pour en ralentir l'évolution. On traite « seulement » les symptômes. L'objectif de la recherche, très active dans ce domaine, est de trouver des médicaments qui vont ralentir l'évolution de la maladie. Plusieurs pistes de traitements sont à l'étude, dont les cellules souches et l'immunothérapie.

@Shutterstock

1,5 milliard d'euros

C'est le budget dédié au renforcement de l'accessibilité, annoncé lors de la 6e conférence nationale du handicap (CNH) du 26 avril.

Pour améliorer l'accessibilité dans les établissements recevant du public (ERP), la priorité sera donnée aux petites structures : petits commerces, salles des fêtes, locaux de services publics, etc. Côté transports, l'accent sera mis sur l'acquisition de voitures électriques adaptées, la mise en accessibilité des taxis, gares et trains.



@Shutterstock/kiem

Pour les logements, le dispositif Ma Prime Adapt' – qui permet aux plus de 70 ans de financer des solutions pour aménager leur domicile – sera ouvert aux personnes en situation de handicap à partir de 2024. Enfin, un plan de rattrapage est prévu pour garantir, d'ici trois ans, l'accessibilité des démarches et sites internet publics.

Car aujourd'hui, seule la moitié des 250 démarches administratives les plus utilisées par les Français(es) est adaptée aux personnes souffrant d'un handicap.

— Sophie Lupin

8,5 millions

C'est le nombre de Français(es) concernés aujourd'hui par l'obésité, soit 17 % des adultes.

Ces chiffres ont été dévoilés lors de la remise au ministère de la Santé, le 27 avril dernier, du rapport intitulé « Mieux prévenir et prendre en charge l'obésité en France ».

Alors que le surpoids touche la moitié des Français(es), cette hausse notable de l'obésité est particulièrement marquée chez les jeunes. Depuis 1997, l'obésité des 18-24 ans a été multipliée par plus de quatre et par près de trois chez les 25-34 ans. Enfin, l'obésité est près de deux fois plus répandue au sein des catégories les plus modestes, un marqueur majeur des inégalités sociales de santé.

— Sophie Lupin

351,4 millions d'euros

C'est le montant record de fraudes individuelles des Caisses d'allocations familiales

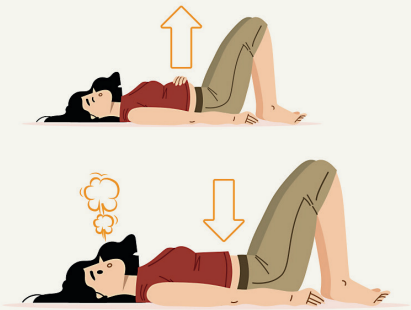
En 2022, la politique de prévention et de lutte contre la fraude des Caisses d'allocations familiales (Caf) a permis de détecter 48 692 cas de fraudes individuelles pour un montant record de 351,4 millions d'euros, soit une hausse de 13,5 % par rapport à 2021. En huit ans, on assiste à une explosion : + 67,6 % depuis 2014. L'an dernier, ont donc été réalisés plus de 32 millions de contrôles. Parmi les prestations les plus touchées par les fraudes, on retrouve le RSA (60 %), la prime d'activité (13 %) ou encore les aides au logement (12 %). Toutes seront sanctionnées par des pénalités, des avertissements et des poursuites, précise le communiqué de presse de la Caisse nationale des allocations familiales (Cnaf).

— Sophie Lupin

Trois exercices pour **entretenir son périnée**

Le périnée est un ensemble de muscles qui forme une sorte de hamac au fond du bassin. Il soutient les organes et joue un rôle essentiel dans la miction (l'action d'uriner) et la défécation. Pour maintenir son périnée en pleine forme, et ainsi éviter les accidents, voici des exercices simples à réaliser seul à la maison.

— Léa Vandeputte



Reproduisez ces exercices dix fois. Si vous ressentez des douleurs, stoppez immédiatement le mouvement et parlez-en avec un professionnel de santé (médecin traitant, kinésithérapeute…).

La respiration

- **Inspirez lentement en gonflant le ventre.** Vous pouvez y poser votre main pour vous en assurer.
- **Expirez lentement** en dégonflant le ventre et en contractant le périnée. Pour cela, imaginez que vous vous retenez d'aller aux toilettes.
- **Relâchez et recommencez.**

La contraction

- **Contractez le périnée** et maintenez-le.
- **Relâchez.**
- **Recommencez** et essayez de distinguer la contraction de l'avant du périnée (comme pour retenir une envie d'uriner) de l'arrière (comme pour retenir un gaz).

Le gainage

- **Maintenez la position** de gainage en contractant les muscles abdominaux et ceux du périnée.
- **Relâchez et recommencez.**

Nutrition

Face au surpoids : **« Mission retrouve ton cap »**

Pour les enfants âgés de 3 à 12 ans en surpoids ou à risque, l'Assurance maladie lance la « Mission retrouve ton cap ».

Prescrit par le médecin de l'enfant, ce programme propose un accompagnement personnalisé ainsi que trois bilans (diététique, psychologique et d'activité physique) avec des rendez-vous de suivi nutritionnel et/ou psychologique. Le médecin orientera les familles vers une des structures référencées pour assurer ce suivi. Il ne s'agit pas d'imposer à l'enfant un régime alimentaire pour perdre du poids. L'objectif est de l'aider à adopter durablement de bonnes habitudes de vie car agir tôt est déterminant pour ne pas rester en situation d'obésité à l'âge adulte. Toute cette prise en charge est remboursée à 100 % par l'Assurance maladie sans avance de frais par la famille, ni de dépassement d'honoraires.

@Shutterstock

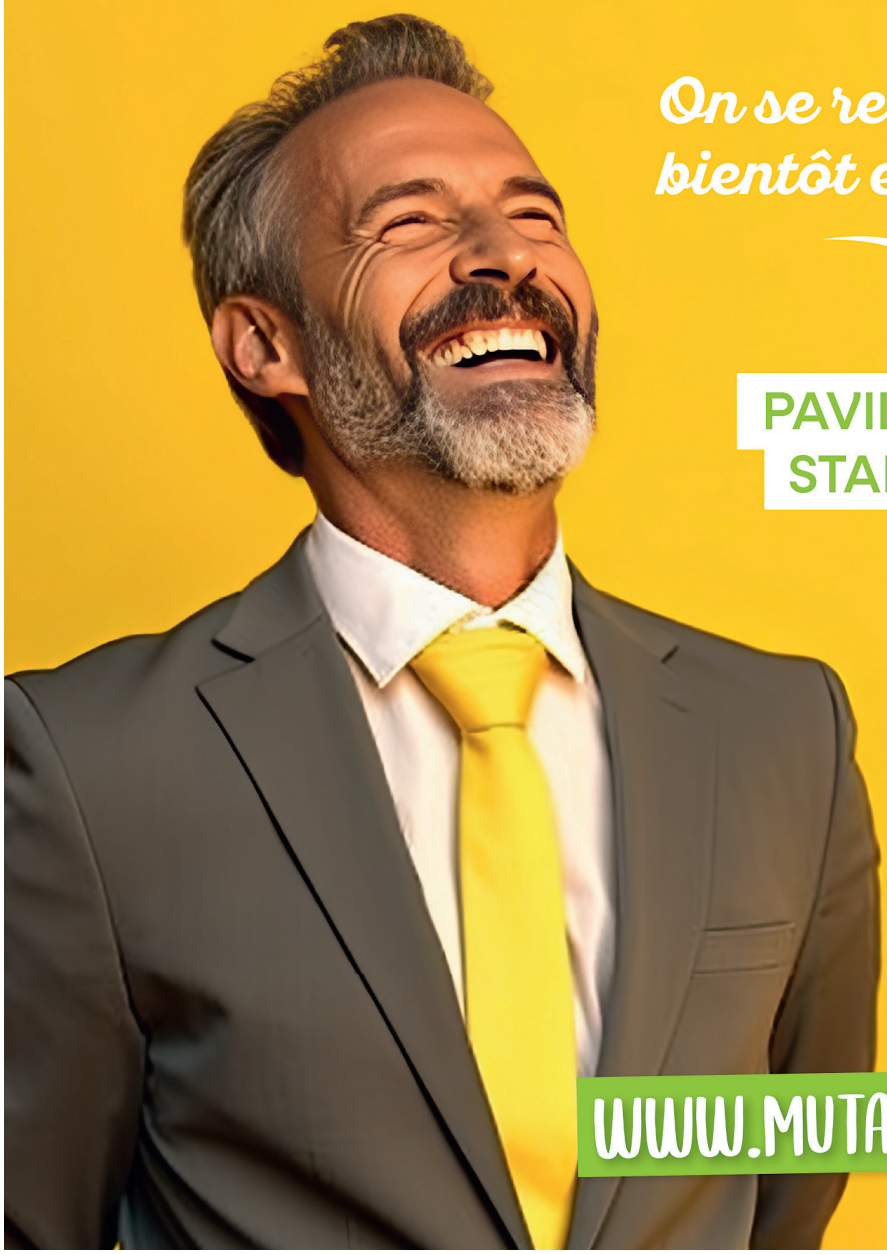
salon des maires et des collectivités locales

DU 21 AU 23 NOVEMBRE 2023
PORTE DE VERSAILLES, PARIS

SALON DES MAIRES ET DES COLLECTIVITÉS LOCALES

On se retrouve bientôt en vrai !

PAVILLON 4
STAND E76



WWW.MUTAME.COM