

→ Édition

Mutame Marseille  
Métropole

N°  
98

# Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **JANVIER 2025**

## Médecine

Examens biologiques:  
**des progrès de taille**

---

## Santé

**Insomnie:** de nouvelles  
solutions pour bien dormir

---

## Actualités régionales

## Prévention

Je prends soin  
de **mon dos**



© Adélaïde

ÉCOUTER VOIR  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

Du style,  
mais pas que.  
Des économies  
aussi.

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

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

\*Bénéficiez de 60€ TTC de remise sur l'achat d'une monture d'un montant minimum de 135€ TTC équipée de verres progressifs avec traitement antireflet, ou de 40€ TTC de remise sur l'achat d'une monture d'un montant minimum de 135€ TTC équipée de verres unifocaux avec traitement antireflet. Offre réservée aux clients disposant d'une prescription en cours de validité, ne s'applique pas aux verres solaires. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Offre non cumulable avec d'autres offres ou avantages conventionnels et hors 100 % Santé, valable entre le 1<sup>er</sup> février et le 30 avril 2025 dans tous les magasins Écouter Voir. Retrouvez le détail de l'offre sur [www.ecoutervoir.fr](https://www.ecoutervoir.fr). Visaudio SAS – RCS Paris 492 361 597 au capital social variable – 123 Bld de Grenelle, 75015 PARIS. Points de vente relevant du code de la Mutualité. Crédit photo : Julien Attard. Photo non contractuelle. Janvier 2025.

## 4 Actualités Régionales

- Mutame Marseille Métropole, **découvrez les exclusivités de la gamme L3S**
- Mutame Marseille Métropole : **vosre Assistance MMM**
- **Le Fonds d'Aide Sociale** : un soutien de proximité pour les adhérent(e)s
- Mutame Marseille Métropole : **Votre santé, notre priorité**
- **Une mutuelle proche de vous**

## 8 Prévention

- Je prends soin de **mon dos**

## 10 Médecine

- Examens biologiques: **des progrès de taille**

## 12 Bien-être

- **Sarcopénie** : quand les muscles se fragilisent avec l'âge

## 14 Santé

- **Insomnie** : de nouvelles solutions pour bien dormir

## 16 Brèves

## 18 Les chiffres

## 19 Cuisine

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales - Janvier 2025 - N° 98 - IN° ISSN 2971-222X • **Directeur de la publication** : Patrick Rué • **Directeur de la rédaction** : Lara Supiot • **Articles** : Mutame, Mutuelles, CIEM - France Mutualité, Mutweb, Libre Service Presse • **Crédits photos** : Clem, 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 et 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 - 75010 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).



En ce début d'année, il est de tradition de présenter ses vœux.

Aujourd'hui les miens s'adressent bien évidemment aux milliers d'adhérent(e)s de notre mutuelle MMM.

Et bien entendu au-delà du bonheur et de la réussite, je vous souhaite prioritairement une bonne santé en y contribuant autant que possible avec notre mutuelle.

Je voudrais aussi par cette occasion remercier sincèrement les membres du Conseil d'Administration et encore plus particulièrement ceux du Bureau sans lesquels rien ne serait possible.

Ils donnent bénévolement énormément de leur temps et de leurs compétences au quotidien.

A ce propos, il n'est pas inutile de rappeler la naissance de notre mutuelle fondée par des syndicalistes pour améliorer la couverture sociale des salarié(e)s.

Aujourd'hui nous sommes confrontés à de grands groupes d'assurances qui essaient d'écraser les vraies mutuelles qui, elles, n'ont pas de but lucratif.

L'état, par ses taxations et ses remboursements accentue également cette pression qui se répercute sur vos cotisations dont nous essayons par tous les moyens de maîtriser les augmentations forcées pour garder des prestations de soins performantes.

Il n'en demeure pas moins que certain(e)s d'entre vous ont opté pour une couverture supérieure à leurs besoins. C'est pour cela que je vous recommande de contacter nos services pour vous conseiller.

Mutame Marseille Métropole est là avant tout pour répondre à vos attentes, pas pour faire de l'argent même si nous sommes confrontés à la concurrence et aux moyens financiers importants.

Beaucoup d'assurances cachent leur activité sous le nom de mutuelle mais n'en sont pas au sens des valeurs que nous défendons.

Nous allons réorganiser nos services et notre communication pour être au plus près de vous.

Aidez-nous à rendre la MMM toujours plus attractive pour la défense de votre bien-être.

Bonne année 2025, ensemble nous irons plus loin !

**Patrick Rué,**  
Président

⇒ *Nouveautés 2025*

# Mutame Marseille Métropole, découvrez les exclusivités de la gamme L3S



## → **Présentation des offres**

Mutame Marseille Métropole enrichit la gamme L3S avec deux nouvelles prestations conçues

pour votre bien-être :

### • **Forfait Prévention Soleil**

Prenez soin de votre peau et de vos yeux grâce à une prise en charge de 16 € pour :

- Vos lunettes de soleil (opticien)
- Votre crème solaire (pharmacie ou parapharmacie).

### • **Remboursement des médicaments homéopathiques**

Adoptez des solutions naturelles avec un remboursement allant jusqu'à 150 € par an sur vos

médicaments homéopathiques (pharmacie).

## → **Comment se faire rembourser ?**

Rien de plus simple !

### **Pour les lunettes de soleil :**

- Fournissez une facture nominative délivrée par votre opticien.

### **Pour la crème solaire :**

- Transmettez une facture nominative de votre pharmacie ou de votre parapharmacie.

### **Pour les médicaments homéopathiques :**

- Joignez une facture nominative de votre pharmacie.

## → **Envoyez vos justificatifs :**

- Via votre Espace Personnel
- À notre accueil : 51 Rue de Rome, 13001 Marseille
- Par courrier : 4 Rue Venture, 13001 Marseille
- Par mail : [remboursement@mutmun-provence.fr](mailto:remboursement@mutmun-provence.fr)

pour bénéficier de ces remboursements en toute simplicité.

Mutame Marseille Métropole continue d'innover pour votre santé et votre confort.

***Profitez dès aujourd'hui des avantages exclusifs de la gamme L3S !***

⇒ *Assistance*

# Mutame Marseille Métropole : votre Assistance MMM

**Avec Mutame Marseille Métropole, bénéficiez de l'Assistance MMM, un service complet en partenariat avec RMA, accessible à tous les adhérents, quel que soit leur contrat. Disponible 24h/24 et 7j/7 au 09 69 32 96 84, cette assistance vous accompagne dans de multiples situations de la vie, en France comme à l'étranger.**

## → Un accompagnement dès la souscription

- **Écoute et orientation :** Une assistance pour répondre à vos interrogations et vous guider dans vos démarches.
- **Informations juridiques illimitées :** Des réponses à vos questions sur des sujets comme le logement, la famille, le travail ou les assurances.
- **Conseils médicaux illimités :** Échangez avec des professionnels de santé sur des thématiques variées.
- **Soutien parentalité :** Des informations et des conseils pour accompagner les jeunes enfants (0 à 6 ans).

## → Un accompagnement psycho-social

Face aux aléas de la vie (isolement, rupture familiale, arrêt de travail, précarité...), bénéficiez :

- **D'appels de convivialité :** pour rompre l'isolement et maintenir un lien humain.
- **De conseils sociaux :** aide pour l'accès aux droits, gestion budgétaire et vie quotidienne.

- **D'un soutien psychologique :** écoute, conseils et gestion du stress.

## → Prestations en cas d'évènements majeurs

Que ce soit pour une hospitalisation, une maternité, ou une immobilisation prolongée, l'assistance MMM vous propose :

- **Aide à domicile :** jusqu'à 10 heures pour vous aider à organiser votre quotidien.
- **Prestations bien-être :** portage de repas, entretien du linge, coaching santé ou coiffure à domicile.
- **Garde :** prise en charge des enfants, des personnes dépendantes ou des animaux de compagnie.

## → Assistance spécifique aux aidants

Si vous êtes un aidant, des prestations vous sont dédiées, notamment :

- **Bilan psycho-social,** soutien préventif et organisation d'activités bien-être.
- **Enveloppe financière jusqu'à 500 € TTC** pour des aides

spécifiques comme la formation, le matériel adapté ou les activités physiques.

## → Assistance à l'étranger

Lors de vos voyages, bénéficiez d'une prise en charge en cas de maladie, accident ou hospitalisation :

- **Avance des frais médicaux jusqu'à 4 600 € TTC.**
- **Organisation et accompagnement médical** avec des professionnels locaux.
- **Soutien psychologique à distance** pour le bénéficiaire ou sa famille.

## → Accompagnement en cas de décès

Dans ces moments difficiles, l'assistance prévoit :

- **L'organisation des obsèques.**
- **Un accompagnement psychosocial** pour les proches.
- **Des aides pratiques** telles que l'aide à domicile ou la garde d'enfants.

*Pour toute situation, contactez l'assistance MMM au 09 69 32 96 84. Accessible à tout moment, ce service est conçu pour vous accompagner efficacement, avec empathie et professionnalisme.*

⇒ *Solidarité*

## Le Fonds d'Aide Sociale : un soutien de proximité pour les adhérent(e)s

*Chez Mutame Marseille Métropole, la solidarité n'est pas un simple mot : c'est une valeur que nous mettons en action chaque jour à travers notre Fonds d'Aide Sociale. Alimenté par 2% des cotisations de nos adhérent(e)s chaque année, ce fonds a pour objectif d'aider celles et ceux qui rencontrent des difficultés financières face à des dépenses imprévues.*

### → Un soutien pour les moments difficiles

Le Fonds d'Aide Sociale intervient pour :

- **Les dépenses de santé importantes**, en prenant en charge une partie du reste à charge.
- **Les frais d'obsèques**, afin d'accompagner les familles endeuillées dans ces moments délicats.

Ces aides sont gérées par la **Commission d'Aide Sociale et des Réclamations**, composée d'administrateurs, eux-mêmes adhérents. Leur connaissance des réalités du terrain leur permet d'apporter des réponses justes et adaptées à chaque situation.

### → Un accompagnement personnalisé

Une **équipe administrative dédiée** assure la coordination entre les adhérents et la Commission. Elle accompagne les demandeurs dans :

- **La constitution des dossiers** : factures, justificatifs de revenus, avis d'imposition, etc.
- **La présentation des demandes** auprès de la Commission.

Chaque dossier est étudié avec soin lors de réunions mensuelles. Les décisions, motivées et transparentes, permettent d'attribuer un montant selon des critères définis.

### → Comment ça fonctionne ?

- **Pour les aides exceptionnelles liées à la santé** : le montant attribué peut aller jusqu'à 2000€, selon le reste à charge.
- **Pour les frais d'obsèques** : un barème est appliqué en fonction des justificatifs fournis.

Une fois la décision prise, un courrier signé par le Président est envoyé à l'adhérent(e), et le versement est effectué par notre service comptabilité.

### → Un engagement constant

Chaque année, un bilan des aides accordées est établi, témoignant de l'impact concret de cette action solidaire.

Grâce à l'implication de nos administrateurs et de notre équipe administrative, Mutame Marseille Métropole reste fidèle à son engagement : être une mutuelle proche de ses adhérent(e)s, à chaque étape de leur vie.



⇒ *Avantages*

## Mutame Marseille Métropole : **Votre santé, notre priorité**

*Être adhérent(e) chez Mutame Marseille Métropole, c'est bénéficier d'un accompagnement, de proximité et de nombreux services adaptés à vos besoins.*

*Nous mettons tout en oeuvre pour simplifier votre quotidien et vous offrir une couverture santé qui allie qualité, rapidité et sérénité.*

### Des avantages conçus pour vous

- **Le 1<sup>er</sup> mois offert pour tout nouvel adhérent\*** : Dès la date d'effet de votre contrat, profitez d'une couverture complète sans frais pour commencer en toute sérénité.
- **Un tarif inchangé dès 60 ans\*\*** : Votre cotisation reste stable après 60 ans, pour vous permettre de profiter d'une mutuelle compétitive sans alourdir votre budget.
- **Des délais de remboursement rapides** : Vos dépenses de santé ne devraient jamais attendre. Nous mettons tout en oeuvre pour garantir des délais de remboursement courts et efficaces.
- **La gratuité dès le 3<sup>e</sup> enfant**, pour alléger vos charges familiales et garantir une couverture adaptée à votre foyer.
- **Une ouverture immédiate de vos droits, sans aucun délai de carence** : Dès votre adhésion, vous accédez à nos garanties sans attendre, parce que votre santé ne doit jamais être mise en pause.

\*Offre valable pour le mois en cours à compter de la date d'effet du contrat.

\*\*Hors révision annuelle applicable au 1er janvier.

### Proximité

## Une mutuelle proche de vous

Chez Mutame Marseille Métropole, nous mettons tout en oeuvre pour rester au plus près de nos adhérent(e)s. Avec notre présence locale, nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape :

*répondre à vos questions, vous aider dans vos démarches, et vous proposer des solutions simples et adaptées à vos besoins.*

Plus qu'une mutuelle, nous sommes un partenaire de confiance, accessible et à l'écoute. Que ce soit pour un conseil, une prise en charge rapide ou une réponse claire, nous sommes toujours disponibles pour vous simplifier la vie.

En choisissant Mutame Marseille Métropole, vous bénéficiez d'une mutuelle à taille humaine, qui place votre santé et votre satisfaction au coeur de ses priorités. Parce que pour nous, être proche de vous, c'est vous offrir une mutuelle sur mesure et toujours à vos côtés.

# Je prends soin de **mon dos**

**Deuxième cause de consultation chez les médecins généralistes : 70 à 80 % des Français (es) ont un jour ou l'autre dans leur vie été confronté(e)s au mal de dos. Souvent accentué par la sédentarité, il peut être soulagé par l'activité physique.**

— Violaine Chatal



© Shutterstock

Qualifiées de lombalgies communes, les douleurs lombaires ne sont pas des maladies mais des symptômes. Le plus souvent, elles sont provoquées par un problème mécanique lié à la dégénérescence douloureuse d'un ou de plusieurs éléments constituant la colonne vertébrale (os, disques, articulations, ligaments). Le lumbago est la cause la plus fréquente de lombalgie aiguë : il survient souvent brutalement à la suite d'un effort violent et inhabituel ou parfois insignifiant et courant. Les douleurs sont généralement intenses au moindre mouvement. Le lumbago dure une semaine environ et peut se manifester pendant quelque temps par une sensation de barre douloureuse dans la colonne vertébrale lors de certains mouvements. Dans 90 % des cas, la lombalgie commune disparaît en moins de 4 à 6 semaines. Si la douleur reste présente au-delà de 3 mois, on parle alors de lombalgie chronique.

## « Le premier traitement des lombalgies est l'activité physique »

Sauf exception, les lombalgies n'empêchent pas de bouger. C'est même tout le contraire ! « Le premier traitement des lombalgies est l'activité physique. De nombreuses études montrent que si on conserve une activité physique, on garde une musculature qui permet de protéger le dos, le rachis et les vertèbres des contraintes, notamment grâce au gainage. Le fait de gagner, c'est-à-dire de maintenir une musculature qui protège le dos, permet d'avoir une ceinture de protection naturelle qui limite l'aggravation de la situation. Mais il faut agir dans les six mois pour éviter de tomber dans la spirale de la lombalgie chronique », explique le Dr Laurent Grange, rhumatologue au CHU Grenoble Alpes et auteur du livre *Stop à l'arthrose* (éditions Solar).

Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas réellement de bonne ou de mauvaise activité physique pour le dos. « L'idée est de n'interdire aucune activité physique et d'adapter la pratique à son état. Ainsi une personne qui a toujours fait de l'équitation peut continuer à en faire sous surveillance et sans excès », note le Dr Grange.

### → Assouplissement, endurance et tonification

Ainsi, il faut avant tout entretenir la mobilité de son dos en alternant les mouvements d'assouplissement (étirements) et de tonification (renforcement musculaire). Une activité d'endurance régulière permet de renforcer les muscles lombaires et abdominaux. Choisissez l'activité qui vous plaît, à pratiquer selon vos capacités, en augmentant progressivement la durée et l'intensité des efforts. Les recommandations à suivre : au moins 30 minutes chaque jour avec deux séances d'endurance et de renforcement musculaire par semaine.

Attention, cependant, aux sports à haute intensité et aux activités avec changements de directions brusques, surtout s'il s'agit d'une reprise sportive. Si vous avez plus de 40 ou de 50 ans et que vous n'avez jamais pratiqué de sport, consultez également un médecin pour faire un bilan cardiovasculaire avant de vous lancer. « L'essentiel est de pratiquer régulièrement une activité physique même si le temps consacré est bref : bien pratiqué, un exercice de gainage ne demande que quelques minutes par jour ! », conclut le Dr Grange.



### Gainage pont : un exercice facile à tester à la maison !

Allongé(e) sur le dos, pliez vos genoux à 90 degrés et posez vos pieds au sol, écartés de la largeur de vos hanches. Activez la sangle abdominale en rentrant le bas du ventre. Poussez sur vos pieds doucement pour décoller vos fesses puis une vertèbre après l'autre. Maintenez la posture, ventre rentré, et conservez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes, de manière à avoir le corps droit des pieds aux épaules. Pendant l'exercice, contractez vos fessiers, votre sangle abdominale et vos muscles du dos en respirant profondément. Maintenez cette position 10 à 30 secondes puis reposez doucement vos fesses au sol. Vous pouvez répéter cet exercice 5 fois.

# Examens biologiques : des progrès de taille

**Permettant de diagnostiquer des maladies et d'évaluer les traitements mis en place, les examens biologiques fournissent de précieuses informations sur l'état de santé et ont connu de grandes avancées ces dernières années.**

— Violaine Chatal

**L**es examens de biologie médicale permettent de prévenir, de dépister et de diagnostiquer des maladies, et d'aider la prise en charge thérapeutique et le suivi des malades. Contribuant actuellement à environ 70 % des diagnostics réalisés, ils ont connu un grand bond en avant. « La mise en œuvre de nouvelles technologies (séquençage haut débit, spectrométrie de masse en infectiologie, PCR multiplex réalisée en biologie de routine) et de nouveaux outils (intégration de logiciels utilisant l'intelligence artificielle dans le séquençage génétique par exemple) permet en effet un traitement plus rapide des informations biologiques de chaque patient », confirme le Dr Florian Scherrer, biologiste médical.

Ces différentes évolutions technologiques ont eu un effet direct sur le parcours de soins des patients. « La mise en place du dépistage prénatal non invasif (DPNI) par séquençage haut débit début 2019 a ainsi grandement contribué à améliorer la performance de la stratégie de dépistage de la trisomie 21 et à réduire le nombre d'amniocenteses et donc le risque de fausse couche associé à ce geste invasif », confirme en effet le Dr Scherrer.

## → Des maladies virales et infectieuses mieux détectées

Ces progrès ont aussi facilité la détection de nombreuses maladies, notamment infectieuses. « Des solutions diagnostiques permettent aujourd'hui de dépister en une heure la majorité des virus et bactéries responsables de méningite ou d'encéphalite. Ces informations sont essentielles pour orienter la nécessité (ou non) d'un traitement antibiotique spécifique à l'agent responsable. En quelques heures, elles permettent aussi d'obtenir des précisions sur les identifications bactériennes et les mécanismes de résistance des antibiotiques des germes testés dans le cadre de septicémies et donc d'ajuster le traitement antibiotique mis en place pour améliorer la prise en charge des patients ».

Dans le domaine de la cancérologie, des tests génomiques permettent aussi désormais d'identifier les signatures moléculaires de certains cancers, d'affiner les prises en charges thérapeutiques et de personnaliser les traitements tout en évitant des chimiothérapies inutiles pour certains types de tumeurs.

Autre avancée, la détection de marqueurs sanguins ou urinaires permet aussi aujourd'hui de déterminer plus tôt le risque individuel d'évoluer vers un diabète « Un autre exemple est l'usage de plus en plus fréquent du score FIB-4 qui est un outil simple d'aide au diagnostic des maladies chroniques du foie. Il permet, à partir d'une simple prise de sang, d'évaluer le risque d'évolution vers la fibrose », note le biologiste. Il ajoute que des outils innovants permettent aussi de différencier la dépression des troubles bipolaires et place aussi beaucoup d'espoirs dans les progrès apportés par la recherche. « Ils vont permettre une détection encore plus précoce des maladies et la personnalisation des traitements mis en route. Ces innovations vont également permettre la mise en œuvre de prélèvements moins invasifs (prise de sang ou recueil urinaire au lieu d'une biopsie) dans certaines situations. Ces espoirs sont toutefois tributaires de la volonté politique de financer ces actes biologiques nouveaux. »



## L'essor de la biologie délocalisée

Depuis quelques années, les examens de biologie médicale délocalisée se multiplient. Il s'agit d'exams dont l'analyse est réalisée en dehors du laboratoire de biologie médicale et souvent au plus près des patients. « Cette biologie peut permettre d'accéder à des résultats précis et fiables dans l'heure qui suit le prélèvement. Les contours réglementaires (modalités de maîtrise de la technologie, rôles et responsabilités des différents intervenants, coût) de cette nouvelle offre de biologie sont cependant encore à définir afin de garantir des résultats fiables », précise le Dr Scherrer.

eShutterstock



**Sarcopénie**: quand les muscles se fragilisent avec l'âge

**La sarcopénie, du grec « sarx » pour la chair et « penia » pour la perte, désigne la diminution de la masse musculaire avec l'âge, la sédentarité et/ou des assiettes mal équilibrées. Sans intervention, cette pathologie peut sérieusement affecter la qualité de vie, augmentant le risque de chutes et de fractures. Heureusement, la sarcopénie n'est pas inéluctable et des mesures préventives peuvent être prises.**

— Justine Ferrari

Le phénomène touche 15 à 20 % des 60-75 ans et 30 à 50 % des plus de 80 ans. Souvent discrets, les premiers signes de la sarcopénie sont pourtant à surveiller. Une perte de force dans les bras et les jambes, des difficultés à monter les escaliers ou à se lever d'une chaise, une fatigue accrue... Cette affection évolue lentement avec l'âge, et peut se classer en trois stades, évalués selon la masse, la force, et la performance physique.

Au stade de présarcopénie, seule la masse musculaire diminue. Au stade intermédiaire, la force et la performance peuvent aussi être affectées, augmentant le risque de handicap. Enfin, au stade sévère, la fragilité musculaire peut rendre les activités quotidiennes difficiles et augmenter le risque de blessures. Réaliser des tâches simples, comme monter les escaliers ou se lever d'une chaise, se révèle des plus ardues. Alors, comment surveiller cette fragilité ? Des tests simples, comme mesurer la vitesse de marche ou la force de préhension, permettent de détecter les premiers signes de la sarcopénie. Il est important de noter que les muscles squelettiques, en particulier ceux des jambes et des bras, sont les plus vulnérables.

### ***Comment préserver sa masse musculaire ?***

Heureusement, il existe des moyens pour éviter l'apparition de ce syndrome. L'activité physique reste la méthode la plus efficace. Pour renforcer les muscles, il est recommandé de pratiquer des exercices contre résistance. Ils consistent à soulever des petits poids ou utiliser le poids de son propre corps pour créer une résistance, par exemple avec des mouvements comme les planches, les pompes ou les squats. Ce peut être aussi, plus simplement, monter des escaliers. Contrairement

aux exercices d'endurance comme la marche ou la natation, les exercices contre résistance sont plus efficaces pour maintenir et augmenter la masse musculaire. Pour un effet optimal, il est conseillé de pratiquer ces exercices deux à trois fois par semaine.

### ***L'alimentation adaptée pour contrer la sarcopénie***

Une alimentation riche en protéines est essentielle pour maintenir la masse musculaire. Les recommandations de la Haute Autorité de santé sont de 1 à 1,2 g de protéines par kg de poids corporel pour les personnes âgées en bonne santé, et jusqu'à 1,5 g/kg pour celles à risque de malnutrition. En plus des viandes maigres et des poissons, les protéines se trouvent aussi dans les œufs, les produits laitiers ou les alternatives végétales comme les légumineuses. Il est également conseillé de consommer des protéines facilement assimilables le matin pour stimuler la synthèse musculaire. En complément, des recherches explorent l'effet bénéfique de la supplémentation en certains acides aminés, comme la leucine et la citrulline, associés à des exercices contre résistance.

### ***Suivi médical et interventions***

Pour les personnes présentant une sarcopénie avérée, il est conseillé de consulter un médecin gériatre ou un spécialiste en réadaptation physique. Un bilan complet, incluant une évaluation de la force et de la performance physique, permet de déterminer le stade de la sarcopénie et de définir un programme de rééducation personnalisé. Les séances de kinésithérapie peuvent également aider à renforcer les muscles et à améliorer la qualité de vie.

# Insomnie: de nouvelles solutions pour bien dormir

**Caractérisée par un manque ou une mauvaise qualité de sommeil, l'insomnie perturbe la nuit de près d'un Français sur cinq, avec parfois des retentissements sur leurs journées. Comment en venir à bout ?**

— Constance Périn

**L**e sommeil est indispensable à notre bien-être physique et mental. Et pourtant, près de la moitié des Français souffre d'au moins un trouble du sommeil\*. Et parmi ces troubles, on trouve l'insomnie, qui concerne 15 à 20 % des Français dont 9 % sous une forme sévère. « *L'insomnie chronique se caractérise par une difficulté à commencer ou à maintenir le sommeil, trois fois par semaine et pendant plus de trois mois*, explique Mélinée Chapoutot, psychologue clinicienne et co-auteure de *Libérez-vous de vos insomnies* (Odile Jacob). *En plus des difficultés d'endormissement, des éveils nocturnes et/ou d'un réveil trop précoce, les personnes qui souffrent d'insomnie se plaignent de répercussions en journée* », précise-t-elle.

## → Les causes de l'insomnie

Dans plus de la moitié des cas, les insomnies sont liées à des facteurs psychologiques tels que le stress, l'anxiété et la dépression. « *Les femmes sont aussi plus touchées par l'insomnie*, constate la spécialiste, *d'autant plus quand elles vivent un phénomène hormonal (grossesse, maternité, ménopause)*. *Les personnes de plus de 50 ans, anxieuses ou perfectionnistes sont également plus susceptibles de développer cette pathologie.* » Les modes de vie modernes incluant une exposition

excessive aux écrans et une hygiène de vie inadéquate (tabac, alcool, repas copieux, rythme de vie irrégulier), jouent aussi un rôle significatif dans l'apparition de l'insomnie. Une composante génétique peut également intervenir. « *Les mécanismes de certaines maladies neurologiques augmentent aussi la probabilité d'insomnie : c'est notamment le cas des maladies d'Alzheimer et de Parkinson qui perturbent le rythme circadien [c'est-à-dire notre rythme biologique sur 24 heures, NDLR] et sont responsables de troubles du sommeil chez 30 % à 50 % des malades* », indique l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

## → Quelles conséquences sur la santé ?

Les effets de l'insomnie ne se limitent pas à la fatigue. Elle engendre aussi des problèmes d'irritabilité, des difficultés de concentration et une somnolence diurne. Des symptômes qui peuvent avoir des conséquences sur les activités de la journée, comme une augmentation des accidents au travail et une dégradation de la santé physique. Elle agit également sur l'état de santé global de l'individu, avec une aggravation des symptômes de maladies somatiques (douleurs chroniques, dépression) et un accroissement du risque d'accident

cardiovasculaire, d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension et même de maladies psychiatriques.

## → Adopter de bonnes habitudes de sommeil

Pour surmonter l'insomnie, des changements simples dans les habitudes de sommeil peuvent s'avérer efficaces. Se lever à heure fixe, dormir dans un endroit silencieux, sombre et non surchauffé sont autant de petites astuces qui facilitent l'endormissement. Notre sommeil est, par ailleurs, influencé par nos journées. Si une activité physique régulière peut améliorer la qualité du sommeil, il est conseillé de ne pas la pratiquer dans les deux heures qui précèdent le coucher. Les interactions sociales et l'exposition à la lumière naturelle jouent elles aussi un rôle crucial dans la régulation du sommeil. Bien que tentante, la sieste est à éviter quand on est insomniaque. Malgré ces conseils, la psychologue met en garde : « *Même si avoir un rituel d'endormissement est utile, il ne faut pas que cela devienne un conditionneur d'endormissement, prévient-elle. Pour bien dormir, il faut avant tout connaître son besoin de sommeil ainsi que ses rythmes, et aller se coucher à l'heure où le corps en a besoin.* »

## → Une méthode naturelle et efficace

Avec un taux de succès de 80 %, la thérapie comportementale et cognitive de l'insomnie (TCC-i) est considérée comme l'une des solutions les plus efficaces pour traiter l'insomnie. Elle repose sur plusieurs séances durant lesquelles le psychologue ou le médecin du sommeil aide à restructurer les pensées et les comportements liés au sommeil. Il ex-



plique d'abord au patient les différents processus du sommeil pour corriger les fausses croyances et analyse ensuite les habitudes d'endormissement pour introduire une nouvelle routine. Il va notamment utiliser la technique de restriction du temps passé au lit (TRTPL), car chez un insomniaque, rester dans son lit trop de temps est contre-productif. « L'organisme finit par ne plus associer le fait de se coucher dans son lit à celui de dormir », précise le Réseau Morphée, consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil. En cas d'éveil prolongé, il est donc conseillé de sortir de son lit, lire sur le canapé, puis retourner dormir. En journée aussi les activités au lit (manger, regarder la TV) sont à bannir. La TCC-intègre aussi une restructuration cognitive. Il s'agit d'« un ensemble de techniques qui cherche à voir la réalité de la manière plus juste et réaliste possible pour diminuer l'intensité de l'émotion perturbatrice », indique le Réseau.

Dans le prolongement de cette méthode, Mélinée Chapoutot a co-développé la thérapie d'acceptation et d'engagement de l'insomnie, dite ACT-i, une TCC nouvelle génération qui a déjà prouvé son efficacité. « À cause de leur problème de sommeil, beaucoup de personnes repoussent leurs projets de vie, comme un changement d'emploi ou fonder une famille, déve-

loppe la psychologue. Or, au lieu de se focaliser sur l'importance de bien dormir, cette approche préconise de multiplier les comportements qui améliorent la vie. L'objectif est de se détacher des stratégies de contrôle du sommeil, qui renforcent l'insomnie en focalisant l'attention du patient sur son problème de sommeil : elles participent de l'hyperéveil qui caractérise l'insomnie. Le patient réapprend à prendre soin en priorité des choses importantes dans sa vie, ce qui entraîne le lâcher-prise nécessaire au sommeil. »

En parallèle, des techniques corporelles comme la relaxation, la cohérence cardiaque, la pleine conscience et l'autohypnose sont autant de moyens pour favoriser ce lâcher-prise. Malgré leur efficacité, les TCC restent peu accessibles en France, en grande partie parce qu'elles ne sont pas remboursées par l'Assurance maladie. Certains psychologues proposent également des programmes en ligne ou par téléphone, une alternative aux consultations traditionnelles utile dans les déserts médicaux.

### → Un recours ponctuel aux médicaments

Même si pour lutter contre l'insomnie, l'approche comportementale est largement privilégiée, des médicaments,

comme les hypnotiques (somnifères) peuvent parfois être prescrits pour traiter ponctuellement l'insomnie. Il convient toutefois de rester vigilant face au risque de dépendance.

Un nouveau médicament, le Quviviq®, a récemment été introduit en France. Délivré sur ordonnance depuis mars 2024, en deuxième intention, ce médicament contient une nouvelle molécule, le daridorexant, qui agit sur les récepteurs de l'orexine, un neurotransmetteur qui favorise l'éveil. Considéré comme « sûr et plutôt efficace » par l'Inserm, celui-ci appelle toutefois à la prudence : « un nouveau médicament ne résoudra pas tout à lui seul, surtout s'agissant d'une maladie multifactorielle comme l'insomnie, avec des composantes psychologiques, physiologiques et neurobiologiques difficiles à dissocier ».

\* Enquête INSV/Fondation VINCI Autoroutes menée par OpinionWay pour la Journée du sommeil 2024.



### Des besoins en sommeil variables

Si une nuit de sept à huit heures suffit en moyenne, certaines personnes n'ont besoin que de quelques heures de sommeil pour se sentir reposées. Il est donc crucial d'évaluer son état de bien-être en journée pour mieux comprendre ses propres besoins. Et avec l'âge, le sommeil évolue. Il devient souvent plus léger et fragmenté. Les personnes âgées ont tendance à se coucher plus tôt et à se réveiller de façon précoce. En revanche, elles peuvent avoir besoin de faire des siestes en journée pour compenser la diminution du sommeil nocturne.

Connecté

## Lancement de la plateforme **Prendresoin.fr**

Dans les dix prochaines années, l'évolution démographique entraînera un besoin croissant de professionnels dans les domaines du soin et de l'accompagnement, tels que la petite enfance, le social, la santé, le grand âge et le handicap. Pour valoriser les formations et les métiers vers ces secteurs d'avenir, le ministère de la Santé, en partenariat avec France Travail, lance la plateforme numérique **prendresoin.fr**. Ce site s'articule en différentes rubriques pour aider les internautes à « découvrir » ces métiers, « se faire accompagner », « se former et postuler ».

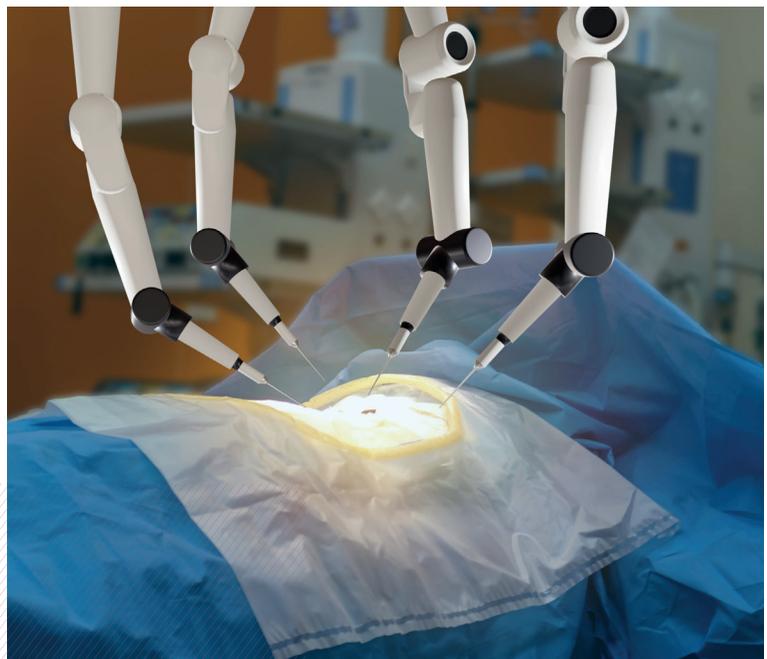
— Sophie Lupin



## Innovation

# Double transplantation pulmonaire entièrement robotisée

**Une Américaine de 57 ans, atteinte d'une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) sévère, est devenue la première patiente au monde à bénéficier d'une double transplantation pulmonaire entièrement réalisée par un robot.**



Cette intervention, pilotée en octobre dernier par l'équipe chirurgicale du centre de santé Langone de l'université de New York (NYU Langone Health) a été possible grâce au robot Da Vinci Xi, fruit de 30 ans de développement.

Déjà utilisé pour des chirurgies thoraciques, gynécologiques et

abdominales, ce robot à quatre bras a permis de réduire l'incision chirurgicale du centre de santé Langone à seulement 5 cm, contre 20 cm habituellement. Ce dispositif permet d'alléger considérablement une intervention habituellement très invasive en diminuant les douleurs postopératoires et en accélérant la récupération des patients.

— Sophie Lupin

Traitement

## Une piste dans le traitement du psoriasis

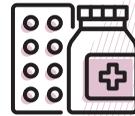
**Le psoriasis se caractérise par une multiplication rapide et excessive des cellules de la peau. Il en résulte des plaques rouges recouvertes de squames et une réaction inflammatoire locale.**

Si certains traitements contribuent à améliorer le quotidien des patients, cette maladie inflammatoire chronique demeure incurable. Une équipe de chercheurs de l'Institut Cochin (Inserm/CNRS/Université Paris Cité) a montré qu'une hormone qui régule le fer dans l'organisme, appelée hepcidine, est produite par la peau des patients atteints de psoriasis.



L'hepcidine est principalement synthétisée par le foie mais peut être produite par d'autres organes ou tissus. Cette découverte ouvre la porte à de nouvelles pistes thérapeutiques. Les scientifiques travaillent d'ores et déjà au développement d'un médicament capable de neutraliser l'action de l'hepcidine.

— Sophie Lupin



## Allopathie

### Médicament hybride, une alternative efficace et économique

*Votre médecin ou votre pharmacien vous a proposé un médicament hybride. De quoi s'agit-il ?*

Un médicament hybride contient le même principe actif que son médicament de référence, dont le brevet est tombé dans le domaine public. Mais, contrairement à un générique, il présente des différences pour mieux répondre aux besoins des patients : une nouvelle forme galénique, un nouveau conditionnement, un nouveau dosage ou une nouvelle voie d'administration. Comme tout médicament, il fait l'objet d'une demande d'autorisation de mise sur le marché (AMM) évaluée par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) ou l'Agence européenne des médicaments (EMA). Le développement des médicaments hybrides permet d'élargir les options thérapeutiques, de limiter les ruptures de stock et de générer des économies pour le système de santé car ils sont 10 à 50 % moins chers.

— Sophie Lupin

## Le premier vaccin contre le chikungunya est disponible

**Ixchiq® est le premier vaccin commercialisé en France contre le chikungunya, cette maladie virale transmise par les moustiques du genre Aedes.**

Ce vaccin avait reçu une autorisation de mise sur le marché (AMM) européenne le 28 juin 2024. Son utilisation doit être conforme aux recommandations officielles.

Il est notamment contre-indiqué chez les personnes immunodéficientes ou immunodéprimées en raison d'une

maladie ou d'un traitement médical. Proposé uniquement aux adultes et administré en dose unique, ce vaccin est disponible sur prescription médicale obligatoire. Il n'est, pour le moment, pas remboursé par l'Assurance maladie.

— Sophie Lupin



4900

*C'est le nombre de lits d'hôpitaux supprimés en 2023 dans les établissements de santé publics et privés*



**S**elon la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees). Ce chiffre confirme une baisse continue de l'offre, avec plus de 40 000 lits fermés en dix ans.

— Sophie Lupin

64%



*C'est le pourcentage de professionnels de santé «satisfaits» de leur activité contre 77 % des actifs en emploi.*

**P**armi les sources de stress, on note une exposition plus élevée à la violence : 45 % des soignants font régulièrement face à l'incivilité contre 30 % des autres professionnels, d'après le baromètre Odoxa (« État de santé des soignants et des personnels hospitaliers », novembre 2024).

— Sophie Lupin

2 millions

*C'est le nombre de personnes de plus de 60 ans vivant sous le seuil de pauvreté en France en 2024.*

**S**elon le rapport des Petits Frères des Pauvres publié à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées. Le taux de pauvreté des personnes âgées est en hausse depuis 2015 pour atteindre aujourd'hui les 11 % et allant jusqu'à 18 % pour les aînés vivant seuls.

— Sophie Lupin



## ➤ La recette

# Le quatre-quarts, le gâteau simple qui régale à tous les coups



Que ce soit pour le goûter, un anniversaire ou tout simplement pour s'accorder un moment de gourmandise, certains gâteaux sont des incontournables.

C'est le cas du fondant au chocolat, du gâteau au yaourt ou de la tarte aux pommes. Et parmi ces douceurs qui mettent toutes les générations d'accord, il faut aussi compter sur le quatre-quarts.

D'autant que ce dernier demande peu d'ingrédients et ne nécessite pas de compétences culinaires particulières.

## D'une simplicité déconcertante

La recette du quatre-quarts est d'une simplicité telle qu'il est impossible de la rater !

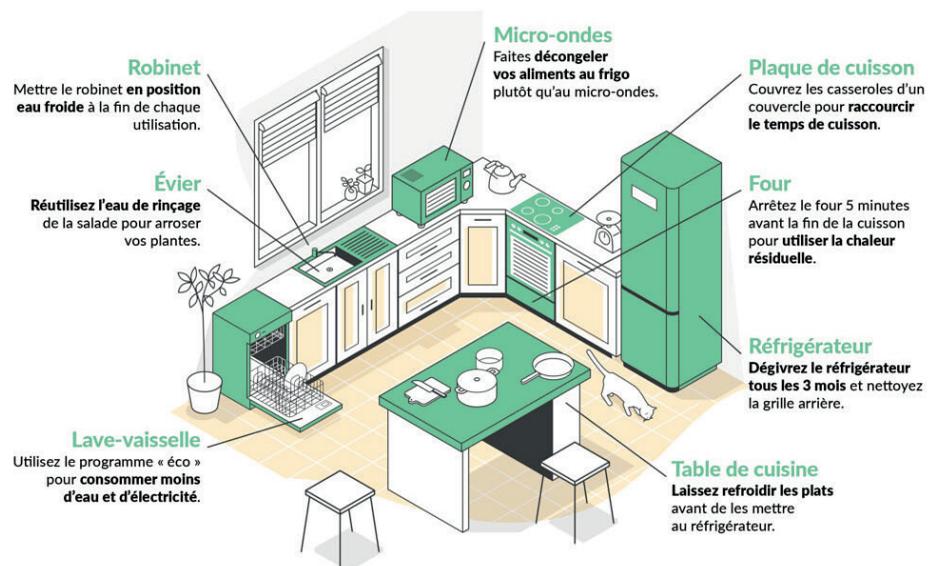
Il suffit de seulement cinq ingrédients : des œufs, de la farine, de la levure, du beurre et du sucre. Plus simple encore, le calcul des quantités : pour 4 œufs, on mélangera 250 g de farine, 250 g de beurre et 250 g de sucre. Chacun des quatre ingrédients principaux représente donc un quart de la préparation...

S'il se déguste nature, le quatre-quarts peut aussi se décliner en une multitude de variantes. Vous pouvez en effet y ajouter des pépites de chocolat, une gousse ou de l'extrait de vanille, de la fleur d'oranger, des zestes d'agrumes et même un peu de rhum. Sa recette très simple permet en effet de l'adapter à tous les goûts. Côté cuisson, il suffira de l'enfourner 40 minutes à 180 °C avant de s'en délecter avec un peu de confiture ou de pâte à tartiner.

## Le petit +

Pour réaliser des économies tout en préservant la planète, ces petites habitudes pourraient rapidement devenir des réflexes très utiles. Voici quelques astuces à mettre en place dès que vous franchissez le seuil de votre cuisine.

## 8 écocgestes à adopter dans la cuisine



# MAIRE EMPLOYEUR, MAIRE PROTECTEUR DE SES AGENTS

DÉCOUVREZ NOTRE WEBINAIRE  
EN REPLAY !

*Basé sur les résultats  
de notre étude*



*En partenariat avec  
le Courrier des Maires*



[WWW.MUTAME.COM](http://WWW.MUTAME.COM)