

→ Édition

Mutame Savoie
Mont-Blanc

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



edogomez - Adobe stock



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

4 Actualités Régionales

- **Forum des Collectivités Territoriales** de Haute-Savoie 2022
- **Redécouvrez les prestations d'assistance à la personne** incluses dans votre contrat santé...

8 Prévention

- Autotests : **quoi de neuf ?**

10 Table ronde

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

12 Système de soins

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

14 Bien-être

- Se détendre **avec la sophrologie**

16 Environnement

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

18 Les chiffres

19 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales • Janvier 2023 - N° 92 - ISSN : 1297-4005 • **Directeur de la publication** : Commission de communication • **Directeur de la rédaction** : Commission de communication • **MUTAME SAVOIE MONT-BLANC** - 55 rue Val Vert - BP 101 - 74600 Seynod

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



Chère adhérente, cher adhérent,

Vous proposer des prestations de qualité financées par des cotisations calculées au plus juste prix qui tiennent compte des obligations réglementaires et de la réalité économique du moment reste comme chaque année le souci principal du Conseil d'administration de votre Mutuelle.

Si l'exercice s'est toujours avéré délicat, il a pu, jusqu'à ce jour et grâce à la stabilité relative des données économiques et sociales, atteindre cet objectif sans trop de difficultés.

Force est de constater qu'il n'en est plus de même aujourd'hui, les équilibres qui rendaient possible une gestion maîtrisée du rapport prestations / cotisations étant rompus.

D'une part, et comme nous l'avions pressenti l'an dernier, la consommation des prestations du 100 % Santé ou « Reste à Charge 0 » pour les soins dentaires, d'optique ou d'audiologie a littéralement explosé au-delà de toute prévision.

Cette mesure gouvernementale, qui est en soi une très bonne mesure sociale puisqu'elle est destinée à permettre au plus grand nombre d'accéder à des soins que l'on sait inévitablement coûteux, impacte donc très lourdement les comptes de toutes les mutuelles.

En effet le financement du 100 % Santé est à la charge des mutuelles et non de la Sécurité Sociale et donc, par voie de conséquence, à la charge de chacun d'entre nous par le biais de nos cotisations.

D'autre part, la tension internationale, notamment le conflit en Ukraine, a brutalement et complètement bouleversé l'économie mondiale dans tous les secteurs d'activités provoquant cette flambée des prix et cette inflation que nous vivons toutes et tous au quotidien (énergie, matières premières, transports, services...) et qui inévitablement pèse très sensiblement sur les frais de gestion des mutuelles.

Fort de ce constat, prenant en compte l'évolution de la charge du 100 % Santé et la prévision d'une inflation annoncée à 7 %, le Conseil d'administration a décidé d'appliquer dès le 1^{er} janvier 2023 l'actualisation tarifaire nécessaire au maintien de la qualité des prestations servies à chacun et chacune des adhérent(e)s et au bon fonctionnement de notre Mutuelle.

Avec les membres du Conseil d'administration, je vous remercie de votre compréhension et de votre confiance et vous assure de notre entier dévouement.

Michel Contat, Président

⇒ **Contrat santé****Redécouvrez les prestations d'assistance à la personne incluses dans votre contrat santé...**

Ecoute, Conseil, Orientation et un soutien permanent à chaque moment important de la vie (Informations médicales, liées à la prévention, au handicap ou à la dépendance, informations juridiques, administratives, économiques et sociales...)

Accompagnement psycho-social

Une cellule composée de psychologues, assistant(e)s sociales, qui vous accompagne pour faire face à un aléa de la vie (santé, travail, famille, addiction, dépendance, problème financier...).

Aide à domicile en cas d'hospitalisation, d'immobilisation ou maternité :

En cas d'immobilisation médicalement constatée, les prestations suivantes peuvent être mises en place :

- Livraison des médicaments ou accompagnement aux courses.
- Aide à domicile ou Prestations de bien-être : Prise en charge d'une aide à domicile à concurrence d'un maximum de 10 heures pour aider le bénéficiaire dans les tâches quotidiennes (auxiliaire(s) de vie, portage de repas, entretien(s) du linge, livraison(s) de courses alimentaires, petit jardinage, coiffure à domicile, séance de pédicure, coaching santé ou coaching nutrition).
- Garde / Transfert des enfants ou des personnes dépendantes à charge : Organisation et prise en charge soit la garde à domicile à hauteur de 8 heures par jour pendant 5 jours, soit la venue d'un proche parent à votre domicile ou soit leur transport chez ce proche.
- Garde des animaux de compagnie : Organisation et prise en charge de la

garde des animaux de compagnie dans un établissement spécialisé à concurrence de 300 euros TTC sur 30 jours.

- Présence d'un proche au chevet : Organisation et prise en charge du transport aller/retour d'un proche jusqu'au domicile du bénéficiaire ou jusqu'à son lieu d'hospitalisation.

Protocole de soins anticancéreux

Aide à domicile pendant toute la durée du traitement, en cas de séances de radiothérapie et/ou chimiothérapie dispensées en milieu hospitalier ou prescrites en traitement à domicile.

Cette prestation s'organise selon les modalités suivantes :

- Dans le cadre des chimiothérapies protocolisées, à raison de 2 fois 2 heures dans les 15 jours qui suivent chaque séance de chimiothérapie, dès lors qu'elles sont espacées d'au minimum 15 jours, et ce, pendant toute la durée du traitement.
- Dans le cadre des radiothérapies, le nombre d'heures attribuées ne pourra excéder 2 heures d'aide à domicile par semaine de soin, réparties sur une période maximale de 15 jours.
- Lorsque le traitement est un traitement de chimiothérapie, à prise journalière, le nombre d'heures attribuées ne pourra excéder 2 heures d'aide à domicile par semaine de soin, réparties sur une période maximale de 15 jours.

Pour pouvoir bénéficier de ces prestations,



Le bénéficiaire doit contacter l'assistanteur dans un délai de 48 heures ouvrées après la séance.

Assistance en cas de décès

Transfert/Rapatriement de corps, présence d'un proche, Service d'écoute et d'accompagnement, avance de fonds d'obsèques... Assistance à l'étranger.

Service d'accompagnement et d'écoute au cours d'une hospitalisation : les médecins de l'Assistance sont mobilisés pour apporter un soutien au bénéficiaire ainsi qu'à sa famille en intervenant auprès du médecin en charge sur place, afin de lui apporter toutes les informations nécessaires sur les démarches thérapeutiques envisagées. Avance et prise en charge des frais médicaux : Si le bénéficiaire est malade, blessé ou hospitalisé pendant son voyage à l'étranger, l'Assistance assure l'avance des frais d'hospitalisation à concurrence de 4 600 euros TTC.

En complément, l'Assistance rembourse le montant des frais médicaux engagés à l'étranger et restant à votre charge après remboursement effectué par la Sécurité Sociale, la mutuelle et/ou tout autre organisme de prévoyance jusqu'à concurrence de 4 600 euros TTC.



Découvrez **Mon@ssistance**, la plate-forme d'assistance et d'accompagnement en ligne accessible 24h24 et 7j/7

Mon@ssistance

N°Cristal 09 69 36 56 11
APPEL NON SURTAXÉ



Prestations complémentaires en soutien à la Maternité et Parentalité

Afin d'apporter un soutien aux parents ou futurs parents, l'Assistance est à votre disposition pour vous conseiller et vous accompagner à chaque étape de la vie familiale.

Service d'informations

Ce service permet aux parents ou futurs parents de bénéficier – à leur demande – d'informations, de conseils et de soutien par téléphone (soins, éducation, modes de garde, développement de l'enfant, socialisation, hygiène, santé et nutrition) concernant le jeune enfant de 0 à 6 ans.

Maternité :

En cas de maternité, l'Assistance organise et prend en charge :

- l'intervention d'un(e) intervenant(e) qualifié(e) (auxiliaire de puériculture, puéricultrice, sage-femme ou Technicien(ne) d'Intervention Sociale et Familiale (TISF)) auprès de la famille dans les 15 jours qui suivent le retour au domicile.

Grossesse pathologique :

En cas d'immobilisation médicalement constatée, due à une grossesse pathologique, de plus de 5 jours à domicile, l'Assistance organise et prend en charge soit :

- une aide à domicile ;
- une garde d'enfants à hauteur de 8 heures par jour pendant 5 jours maximum, ou la venue d'un proche parent à votre domicile ou le transport des enfants chez un proche.

Hospitalisation de la garde d'enfant habituelle :

Lorsque la personne en charge de garder l'enfant (habituelle et salariée) est, de façon imprévue, hospitalisée plus de 4 jours ou immobilisée plus de 5 jours. Si le bénéficiaire a des enfants âgés de moins de 7 ans, l'Assistance organise et prend en charge : une garde d'enfants à hauteur de 8 heures par jour pendant 5 jours maximum, ou la venue d'un proche parent à votre domicile.

Petit rappel

Votre carte est souvent demandée par les professionnel(le)s de santé et par conséquent, nous vous invitons à s'assurer que les informations mentionnées dessus sont à jour. Cette vérification nous semble importante car elle permet de ne pas retarder les paiements de vos prestations.

- Fournir une attestation de droits en cas de changement de caisse de régime obligatoire ou en cas de changement de votre numéro de Sécurité Sociale
- Signalez tout changement d'adresse
- Indiquez vos coordonnées téléphoniques et votre numéro d'adhérent(e) lors de vos demandes de remboursements.

Pour les prestations :

Nous vous rappelons que si vous bénéficiez d'un forfait médecine douce avec votre garantie santé, la Mutame intervient uniquement sur les

spécialités ci-dessous :

- L'ostéopathie
- La chiropractie
- La micro kinésithérapie
- L'étiopathie
- La podologie/pédicurie (bilan et soins non pris en charge par l'assurance maladie).
- La diététique
- L'acupuncture

En parallèle, les remboursements des séances de psychologue se font uniquement dans le cadre du dispositif « MonPsy » mis en place par le Ministère des Solidarités et de la Santé.

En l'absence de prise en charge par l'assurance maladie, il n'y aura pas de prise en charge de la Mutuelle. Afin de connaître ces nouvelles modalités de remboursement, nous vous invitons à consulter le site : <https://monpsy.sante.gouv.fr/>

Certains soins nécessitent la transmission des factures acquittées lorsqu'il s'agit d'une demande de remboursement :

- Les équipements optiques
- Les aides auditives
- Les frais dentaires (prothèses, bridges)
- L'orthodontie

Pour plus d'informations

un(e) conseiller(ère) est à votre disposition au 04 50 33 11 36 ou 04 50 33 11 37 – contact@mutame74.com

⇒ Événementiel



Forum des Collectivités Territoriales de Haute-Savoie 2022

La 8^{ème} édition du Forum des Collectivités Territoriales de Haute-Savoie, s'est tenue vendredi 21 octobre 2022, au Parc des Expositions de la Haute-Savoie, à La Roche-sur-Foron.

Organisé conjointement par Rochexpo et l'Association des Maires, Adjointes et Conseillers départementaux de la Haute-Savoie (Adm74), l'événement a bénéficié d'un format revisité, dynamique, studieux et convivial et d'une belle fréquentation de plus de 2 300 personnes sur cette journée.

Ce rendez-vous incontournable propose à l'ensemble des Maires, aux élu(e)s, fonctionnaires territoriaux et représentant(e)s des établissements publics de collaboration intercommunale, une exceptionnelle occasion de rencontres, d'échanges, de débats, autour des enjeux liés aux collectivités territoriales. Bien entendu, notre mutuelle était présente.

Notre stand a accueilli une trentaine de visiteurs et nous avons ainsi présenté nos solutions de protection et de prévention destinées aux agents territoriaux.

Nos visiteurs ont pu découvrir et apprécier une séance de « massage assis » proposé par Madame NUYTEN Christelle « intervenante en bien-être ».

Le salon était l'occasion de soutenir l'association « Des elles pour vous » qui soutient les femmes touchées par le cancer depuis 2017 et leur apporte une offre d'accompagnement avant et après la maladie.

Nous avons profité de ce salon pour faire participer les visiteurs à l'action « TOMBOLA OCTOBRE ROSE ».



⇒ Offre parrainage 2023

Bénéficiez jusqu'à 1 AN de **GRATUITÉ**

Pour **VOUS**
1 MOIS REMBOURSÉ à chaque parrainage

Pour votre **FILLEUL**
3 MOIS OFFERTS pour une 1^{ère} adhésion en santé

Tél. 04 50 33 11 36 - contact@mutame74.com
www.mutame74.com

Téléchargez notre application et accédez à votre Espace adhérent depuis votre smartphone en flashant le QR code suivant :

IOS Apple



Android



- Consulter et suivre vos remboursements
- Télécharger vos relevés de prestations
- Consulter vos garanties
- Vérifier et modifier vos informations et coordonnées personnelles
- Consulter votre carte mutuelle en ligne
- Contacter votre conseiller Mutame

Maintien de salaire

Vous avez souscrit à la garantie Mut' Territoriaux afin de vous assurer le versement de prestations qui compléteront votre traitement en cas d'arrêt de travail prolongé au-delà de trois mois.

Le salaire de référence servant de base au calcul de votre cotisation et des prestations est celui du mois de janvier.

À cet effet, il est impératif de nous transmettre le plus rapidement possible :

- votre bulletin de salaire du mois de janvier 2023,
- le bulletin de salaire 2022 sur lequel est porté le montant perçu au titre du régime indemnitaire : tels que 13^e mois, indemnité de fonctions, de sujétions et d'expertise (IFSE), complément Indemnitaire annuel (CIA), (RIFSEEP) variable.

Votre interlocutrice :

Dorothee Nagy
04 50 33 11 40
d.nagy@mutame74.com

Autotests : quoi de neuf ?

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

— Céline Durr

→ Le boom de l'autodiagnostic

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

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

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

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

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

→ Tous les tests ne se valent pas

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



© 2015 LDprod/Shutterstock

Des dépistages qui peuvent sauver la vie

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

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

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

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

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

— Marie Rainjard

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

Une crise profonde du personnel

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

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

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

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

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

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

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

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

Des urgences saturées

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

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

Lutter contre l'hôpital-entreprise

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Un attachement viscéral à l'assistance publique

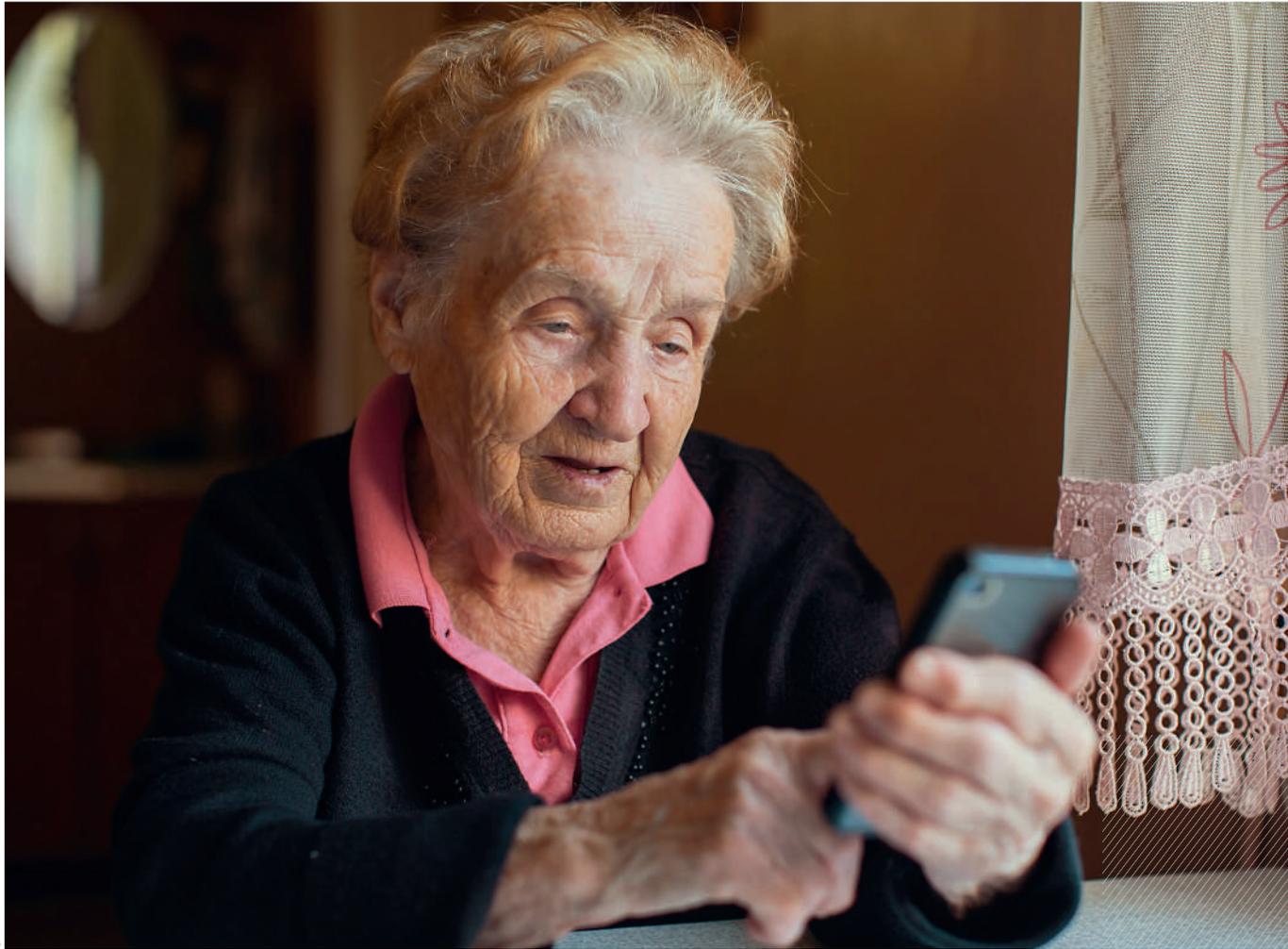
Malgré tout, Patrick Pelloux reste vivement attaché à l'assistance publique. Il défend les valeurs de travail en commun et l'altruisme qui y règnent : « quand elle tient debout, l'assistance publique est exceptionnelle », admet-il, se remémorant les réactions immédiates et autonomes des soignants, lors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

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

Le rôle de la presse mutualiste pour une information vérifiée

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

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



Gériatre ou gérontologue : quelle différence ?

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

— Anne-Sophie Glover-Bondeau

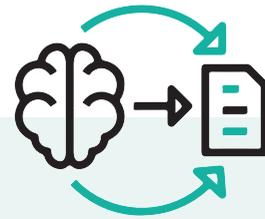
« La gériatrie est une spécialité médicale, au même titre que la pédiatrie ou la cardiologie », explique le Pr Nathalie Salles, gériatre, chef du pôle de gérontologie au CHU de Bordeaux et présidente de la Société française de gériatrie et gérontologie (SFGG). Le gériatre est le médecin des personnes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

Comment intervient le gériatre ?

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

Gérontologie : la science du vieillissement

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



Un domaine du gériatre : les consultations mémoire

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

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

Se détendre avec la sophrologie

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

— Céline Durr

Retrouver une harmonie intérieure

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

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

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

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



Soulager la douleur

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

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

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



Exemple d'exercices



La respiration carrée

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

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

> **Quand pratiquer ?**

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



La montgolfière

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

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

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

> **Quand pratiquer ?**

Le soir, avant de s'endormir



Vrai/faux sur les silicones des cosmétiques

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

— Céline Durr

Les silicones sont des principes actifs

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

Certaines silicones sont des perturbateurs endocriniens

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

Les silicones bouchent les pores

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

Les silicones étouffent les cheveux

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

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

Les silicones sont toxiques pour l'environnement

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

Le diméthicone est à bannir de sa routine beauté

Faux. Appelé aussi PDMS, le diméthicone est la silicone 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 sulfates », cette mention est interdite depuis le 1^{er} juillet 2019 par un règlement européen. La raison ? Considérée comme un outil de marketing, elle peut induire le consommateur en erreur ou entraîner un risque de concurrence déloyale. La nouvelle législation favorise ainsi les mentions « avec » plutôt que « sans », jugées moins dénigrantes.

7,19 millions

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



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

— Sophie Lupin

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

⇒ 568 kg

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

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

— Lea Vandeputte



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

➤ *Du bon pied*

Pourquoi dort-on mieux avec des chaussettes aux pieds ?

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

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

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



@iStock / City Presse

Le coing sur la table

Les bienfaits santé du coing

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

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



@iStock / City Presse

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

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



Remède traditionnel

Le baume du tigre, roi des onguents

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

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

Blanc ou rouge ?

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

Précautions

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

Santé, bonheur, succès, joie...

Bonne année



VOUS SOUHAITER LA SANTÉ,
UNE TRADITION.
NOUS ENGAGER POUR VOTRE SANTÉ,
UNE VOCATION.



*Michel Contat, président du conseil
d'administration et l'ensemble des
administratrices et administrateurs,
Fabien Fiorina, directeur et toute l'équipe
administrative vous souhaitent
leurs Meilleurs Vœux 2023*

Mutame Savoie Mont-Blanc

📍 55 Rue du Val Vert, 74600 Seynod

☎ 04 50 33 11 36

✉ t.mastour@mutame74.com

www.mutame74.com