

# Mutame essentiel

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

## Prévention

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

## Entretien

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

## Bien-être

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

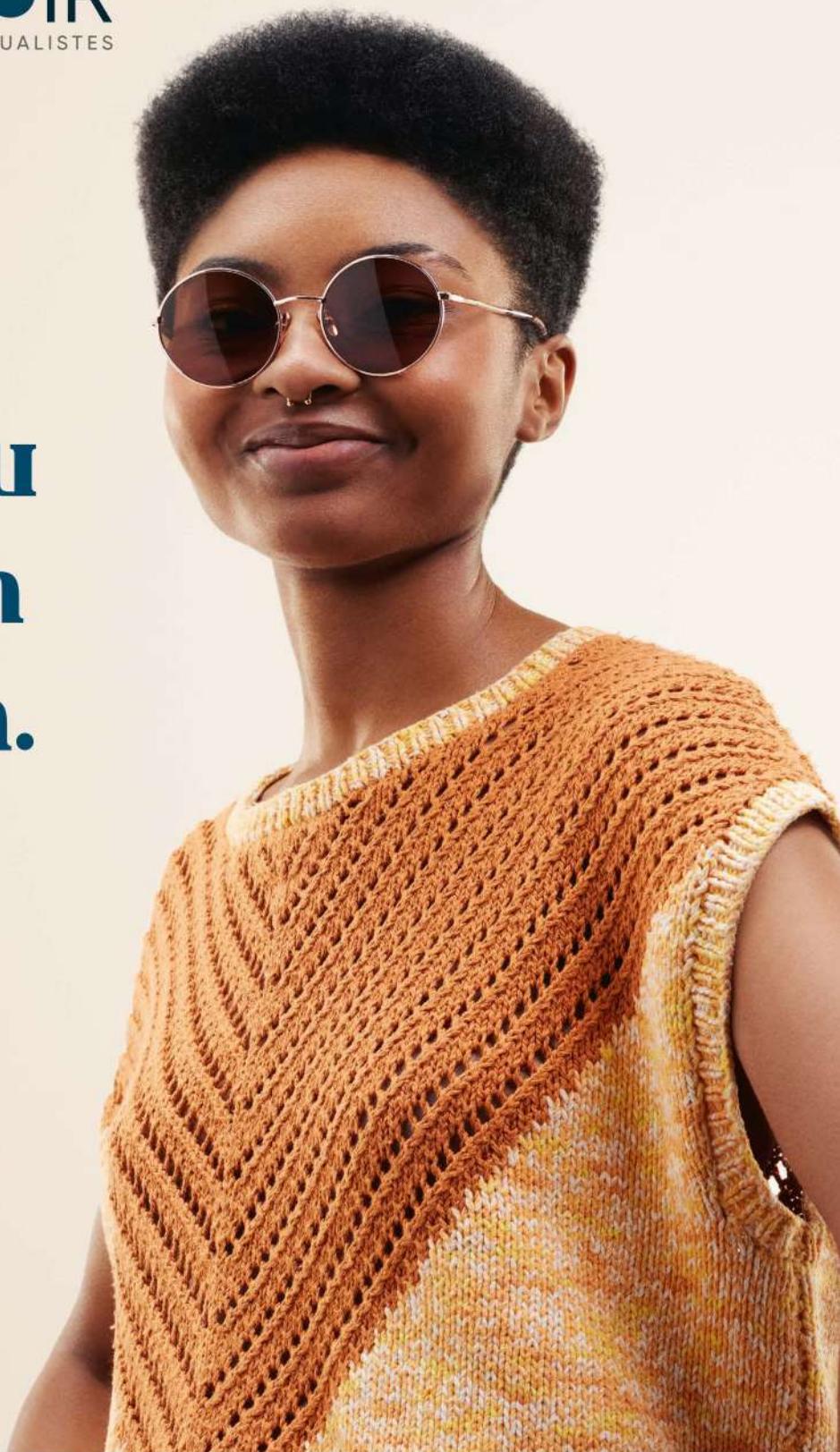
## Actualités régionales



**Une revue quadrimestrielle proposée par votre mutuelle,  
en complément de votre journal, Le Mutualiste !**

Il fait  
toujours  
plus beau  
quand on  
voit bien.

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



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

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

## 4 Actualités Informations Régionales

- Les délégué(e)s mutualistes, **les porte-paroles des adhérentes et adhérents**
- **Mutame Marseille Métropole** place l'éco-responsabilité au cœur de ses préoccupations
- **Sensibilisation au cancer colorectal et au cancer du sein** dans le Centre de Santé de Mutame Marseille Métropole
- **Notre Centre de Santé** en plein centre-ville de Marseille

## 8 Bien-être

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

## 10 Entretien

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

## 12 Système de soins

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

## 14 Prévention

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

## 16 Les chiffres

## 18 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



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



© DR

## Une inflation insoutenable

Chacun aura pu constater que le panier alimentaire n'arrête plus d'augmenter dans des proportions intenable.

Aujourd'hui certains produits de base deviennent inaccessibles avec des hausses démentielles loin d'être toujours justifiées.

Sans parler de l'électricité, des carburants, de l'immobilier...

Les seules choses qui n'augmentent pas ou peu ce sont les salaires et les pensions, les principaux leviers pour faire face à l'envolée des prix.

Des revenus qui sont également pour beaucoup impactés par des retenues de jours de grève pour la défense d'une retraite décente dès 62 ans.

La MMM a subi également ces vagues d'augmentation mais les aura complètement répercutées afin de ne pas alourdir une cotisation déjà onéreuse pour nos adhérents.

Nous allons donc faire en sorte de serrer encore plus nos dépenses pour compenser cette inflation sachant que notre Mutuelle ne fait pas de bénéfices et doit néanmoins équilibrer ses comptes.

Sachez qu'avec tout le Conseil d'Administration et tous les agents de la MMM, notre devise reste le meilleur des services pour un prix maîtrisé.

A l'heure ou certaines assurances déguisées font des annonces alléchantes qui ne peuvent pas être tenues, nous restons une mutuelle de proximité qui déränge les grands groupes, mais qui malgré tous les obstacles, restera l'émanation des salariés.

**Patrick Rué, Président**

⇒ *Le saviez vous ?*

# Les délégué(e)s mutualistes, les porte-paroles des adhérentes et adhérents

Fondée en 1946, Mutame Marseille Métropole se veut être une alternative aux assurances car elle est gérée par et pour ses adhérents. Selon le Code la Mutualité, des délégué(e)s sont donc désignés afin de porter sous une même voix les intérêts des membres participants.



Les délégué(e)s peuvent être issu(e)s de différentes professions ou secteurs d'activité, être actifs ou retraités et exercent leur rôle bénévolement. Elu(e)s et renouvelé(e)s tous les 6 ans, un.e adhérent.e peut se présenter lors de l'appel à candidature lancé par la Mutuelle.

## → Une convocation annuelle obligatoire

**L**e Président du Conseil d'administration doit convoquer l'assemblée générale dans les conditions prévues par le Code de la Mutualité. Il la réunit au moins une fois par an.

## → Le rôle des délégué(e)s

**L**es délégué(e)s des mutuelles sont des membres élu(e)s pour protéger les droits et assurer la défense des adhérents auprès de la direction de la Mutuelle et de son Conseil d'administration. Leur rôle est de veiller à ce que les décisions prises par la Mutuelle soient conformes aux intérêts des membres et à ce que les services fournis répondent à leurs besoins.

Chaque délégué(e) correspond à une voix et est élu par tranche de 150 adhérents. Acteurs de terrain, les délégué(e)s jouent un rôle-clé dans le fonctionnement de la Mutuelle et ont le devoir de participer à une assemblée générale. Leur position privilégiée permet de créer des liens entre les adhérent(e)s, les bénéficiaires, la Mutuelle et son Conseil d'administration. Voilà donc une vraie démocratie participative !

Lors de ces instances, les délégué(e)s prennent la parole pour exprimer les préoccupations, les interrogations et les suggestions des adhérent(e)s. Ils participent également aux échanges sur les sujets à l'ordre du jour et votent les résolutions proposées. En tant que représentant(e)s, ils (elles) ont aussi la responsabilité de rapporter les décisions prises à leurs membres, afin de les tenir informés des développements importants au sein de la mutuelle.

⇒ *L'écho logique*

## Mutame Marseille Métropole place l'éco- responsabilité au cœur de ses préoccupations

La prise de conscience de l'importance de la protection de l'environnement et de la responsabilité sociétale des entreprises (RSE) est devenue un enjeu de taille pour de nombreuses organisations, y compris les mutuelles.



**A**insi, chez Mutame Marseille Métropole nous entreprenons des actions pour réduire son impact environnemental et favoriser une culture d'entreprise plus responsable et éthique.

Nous avons effectué un diagnostic environnemental de nos activités afin d'identifier les axes d'amélioration possibles. Nous avons commencé à mettre en place une série d'actions notamment une gestion optimisée des déchets, la promotion des

modes de transport doux pour les employés et l'appel à des prestataires locaux. Nous envisageons bientôt de passer à une dématérialisation complète des décomptes de remboursement.

Mutame Marseille Métropole s'est très tôt engagée dans une initiative de responsabilité sociale en créant un fonds d'action social pour soutenir les personnes vulnérables. Les adhérents peuvent solliciter le fonds d'investissement solidaire lorsqu'ils rencontrent des difficultés de la vie et qu'ils ne sont plus en mesure de financer certaines de leurs prestations.

En interne, nous allons lancer un programme de sensibilisation pour nos salariés sur les pratiques éco-responsables et créer une charte éthique pour guider les décisions et les actions de l'entreprise.

Doucement mais sûrement, nous prenons pleinement notre responsabilité envers la société et l'environnement dans le cadre de nos activités. En favorisant la diversité et l'inclusion, en promouvant des pratiques durables et éthiques, nous souhaitons agir positivement sur le monde de demain.

### Prévention

## Sensibilisation au cancer colorectal et au cancer du sein dans le Centre de Santé de Mutame Marseille Métropole

Le cancer est l'une des principales causes de mortalité dans le monde. Il est donc primordial de sensibiliser le public et de leur donner les ressources nécessaires pour prévenir et détecter cette maladie.

Le Centre de Santé de Mutame Marseille Métropole organise un après-midi de prévention sur le thème du Cancer Colorectal et du Cancer du Sein, le mardi 2 Mai 2023 de 14h30 à 17h en partenariat avec l'Hôpital Européen et l'association CORHESAN.

**CORHESAN, un projet de médiation en santé.**

CORHESAN est un dispositif composé de médiateurs en santé, de personnels soignants et médicaux multilingues agissant sur le territoire marseillais depuis novembre 2020. Financé par l'Agence Régionale de Santé (ARS) PACA, le projet est piloté par l'Hôpital Européen et l'Association Prospective et Coopération.

Depuis Juillet 2022, l'équipe a de nouveaux objectifs : promouvoir le rattrapage des vaccinations du calendrier en vigueur et le dépistage des cancers colorectaux, du sein et du col de l'utérus auprès des populations les plus précaires et vulnérables.

⇒ *Locale*

# Notre Centre de Santé en plein centre-ville de Marseille

*Notre Centre de Santé est de plus en plus populaire auprès de nos adhérent(e)s. Il devient un acteur incontournable du système de santé en proposant des prestations de qualité à des tarifs compétitifs et une prise en charge globale et personnalisée.*



## Centre de Santé Marseille Métropole

51, rue de Rome 13001  
Marseille

Ouvert du Lundi au Vendredi,  
de 8h à 19h

Tram : Arrêt Rome Davso

Métro : arrêt Vieux-Port

Prenez RDV sur [doctolib.fr](http://doctolib.fr)  
ou au 04 91 13 98 89

## *Une équipe pluridisciplinaire*

Le Centre de Santé Marseille Métropole est le centre de santé mutualiste de notre mutuelle depuis plus de 50 ans. Nos 4 médecins généralistes, nos 14 médecins spécialistes, nos 3 professions paramédicales ainsi que les membres du personnel d'accueil vous accueillent pour des soins complets et de qualité.

## *Pas d'avance de frais*

Nous pratiquons le tiers-payant intégral, qui vous permet de réaliser consultations et actes techniques au sein de notre centre, sans aucune avance de frais et simplement sur présentation de votre carte vitale à jour et de votre carte de mutuelle.

## *Du matériel neuf*

Depuis quelques mois, du matériel ophtalmologique innovant et performant a été mis en place afin de vous faire bénéficier d'un examen le plus précis possible. Un nouvel échographe a également été installé en cabinet de gynécologie.

Deux ophtalmologues et une omnipraticienne nous ont rejoints l'année dernière ; deux médecins généralistes et une dermatologue sont arrivés en début d'année et complètent ainsi l'équipe pluridisciplinaire du Centre de Santé Marseille Métropole.

## *La téléconsultation*

Et si vous ne pouvez pas vous déplacer, nous vous proposons des rendez-vous en téléconsultation, via smartphone ou ordinateur, grâce à l'application ou le site de Doctolib. Les médecins peuvent aussi effectuer des visites à domicile.

## *Mon Parcours Psy*

La santé mentale ne doit pas être négligée, c'est pourquoi notre Centre de Santé participe au dispositif Mon Parcours Psy qui vous permet de bénéficier chaque année de 8 séances intégralement prises en charge avec notre psychologue. Pour bénéficier de ce dispositif dans le cadre de votre parcours de soins, votre médecin doit vous y orienter.

### Consultations bénéficiant du Tiers-Payant Intégral (pas d'avance de frais) :

- Dr Marcel Acquaviva  
Rhumatologue
- Dr Michel Bensimon  
Médecin Généraliste
- Dr Henri Gabriel : Urologue
- Dr Philippe Gonnet  
Ophtalmologue
- Dr Eric Kania : Psychiatre
- Dr Martine Marchand : Gynécologue

- Dr Martine Monaco :  
Médecin Acupuntrice
- Dr Franck Mourot : Cardiologue
- Dr Josiane Palacci : Nutritionniste
- Dr Christine Recours : Gynécologue
- Dr Michel Sanière : Ophtalmologue
- Dr Michel Sebban :  
Pneumologue-Allergologue
- Dr Christian Serre : ORL
- Dr Véronique Raybaud :  
Dermatologue
- Dr Nicole Veschi : Omnipraticienne
- Dr Ruth Zbili : Médecin Généraliste

- Dr Arnaud Maluski : Médecin Généraliste (adultes, enfants et nourrissons)

- Dr Patricia Erbibou :  
Médecin Généraliste

### Consultations en paramédical :

- Mme Karine Ferrara :  
Pédicure-Podologue
- Mme Laurence Huc : Psychologue  
(Dispositif MonPsy)
- Mr François Valty : Ostéopathe



**Bénéficiez d'un chèque  
cadeau de 20€  
à chaque parrainage**

**Contactez le 06 98 35 25 87  
fcasola@mut-mun-provence.fr**

# Le rire : drôlement bon pour la santé

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

— Anne-Sophie Glover-Bondeau



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

→ **Riez minimum 10 minutes par jour**

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

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



**Le yoga du rire**

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

Pour trouver un club de rire : [www.clubs-de-yoga-du-rire.com](http://www.clubs-de-yoga-du-rire.com)

renforcer le système immunitaire et l'organisme », indique Corinne Cosseron.

→ **La rigologie® pour apprendre à rire**

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

Les études scientifiques démontrent que le rire nous rend plus sociables et

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

→ **À consulter**

• Site de l'Ecole Internationale du Rire <https://ecoledurire.com/>



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

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



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

— Léa Vandeputte

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

— Pr Franck Chauvin

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

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

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

— Pr F. C.

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

se trouve que la France a un nombre de malades chroniques très important : en 2020, 31 % de la population a été traitée d'une manière ou d'une autre pour une maladie chronique.

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

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

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

— Pr F. C.

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

### **Comment peut-on aller vers plus de prévention ?**

— Pr F. C.

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

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

— Pr F. C.

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

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

— Pr F. C.

Pendant la crise, nous avons pu observer la faiblesse de notre système dans les territoires. Pour faire évoluer notre système, la solution la plus efficace

est locale. Il faut impliquer les acteurs qui y sont déjà présents. Les collectivités territoriales ont par exemple un rôle majeur à jouer parce qu'elles ont dans leur périmètre de nombreux leviers qui concernent la santé et la prévention (écoles, espaces verts, transports, logement, culture...).

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

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

— Pr F. C.

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

Notre objectif, avec ces changements, est d'obtenir une augmentation de l'espérance de vie en bonne santé. Sur les cinquante dernières années, l'espérance de vie a beaucoup augmenté, mais pas celle en bonne santé. Moins d'un(e) Français(e) sur deux est en bonne santé

à 65 ans en France, alors qu'en Suède c'est le cas de 75 % au même âge. Une population qui vieillit en mauvaise santé, qui a besoin de soins, va recourir massivement au système de soins : c'est ce qui arrive aujourd'hui. Mais ce n'est pas une fatalité.

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

— Pr F. C.

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

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

— Pr F. C.

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



## Fièvre : démêler le vrai du faux

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

— Léa Vandeputte

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

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

## Il faut absolument faire tomber la fièvre

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

## Le paracétamol est le médicament indiqué en automédication

**Vrai.** « C'est le médicament que l'on conseille en premier lieu, indique Philippe Marissal. Il

supprime l'inconfort lié à la fièvre. Dans certains cas, le médecin peut prescrire de l'ibuprofène ou du kétoprofène mais le paracétamol reste le traitement à privilégier. » Attention toutefois au surdosage : chez l'adulte, ne dépassez pas 4 g de paracétamol par jour et chez l'enfant vérifiez bien sur la notice les quantités préconisées en fonction de l'âge et du poids.

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

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

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

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



## Comment bien prendre sa température ?

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

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

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

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

# Le « doomscrolling », nouvelle pratique addictive et nocive

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

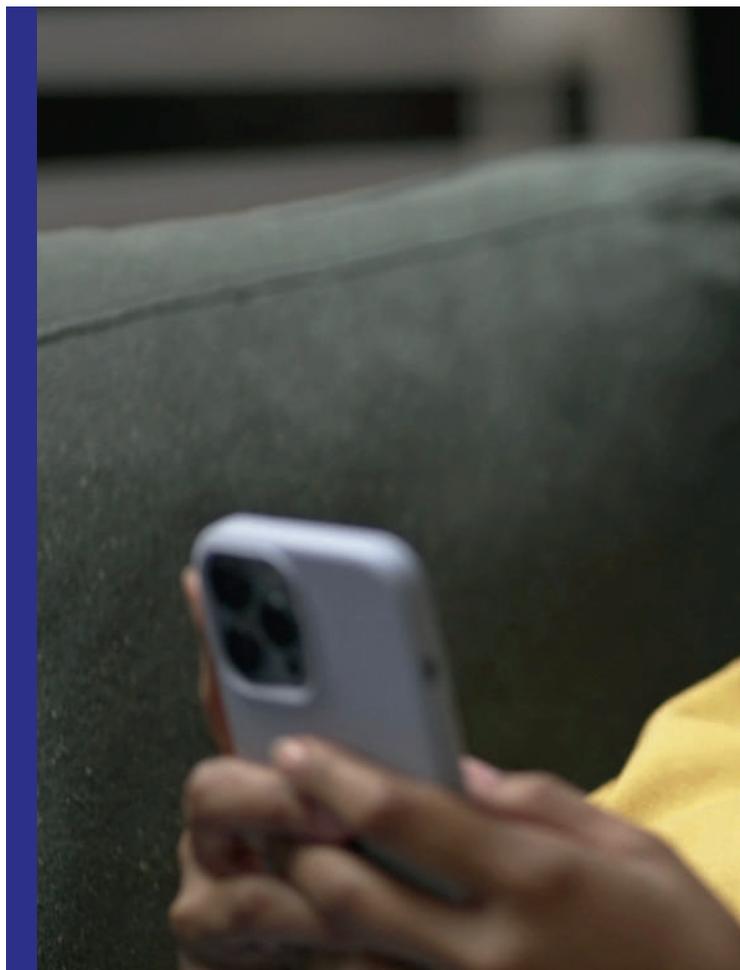
— Céline Durr

**M**ot valise émergé sur Twitter en 2018, le doomscrolling (pour « défilement morbide ») désigne le fait de faire défiler de façon compulsive les fils d'actualité sur les réseaux sociaux. À première vue, rien d'alarmant.

Sauf que... Lorsque l'actualité se résume à une succession de faits divers et d'événements tragiques : pandémie, guerre en Ukraine, réchauffement climatique, crise économique... le simple acte de « scroller » sur son téléphone peut s'avérer délétère pour la santé.

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

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



## Les jeunes en première ligne

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

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



## Les bons réflexes à adopter

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

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

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



### Débranchez !

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

- **Space.** Auparavant connue sous le nom de Breakfree et téléchargée par plus de 800 000 personnes, cette appli permet de limiter son temps de connexion.
- **Forest.** Le concept : on fixe une plage de travail pendant laquelle on souhaite rester concentré(e) sur une tâche et un arbre virtuel pousse. Si on quitte l'application, l'arbre meurt.
- **Moment.** Mesurant le temps passé sur les réseaux sociaux, cette application permet de créer des alertes personnalisées qui apparaissent après un certain temps d'utilisation.

# 12 jours

*Allongement du congé parental pour le décès d'un enfant*



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

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

— Sophie Lupin

# 25 %



*C'est le pourcentage des 45-54 ans hypertendus et 50 % ne sont pas diagnostiqués, selon un rapport de Santé publique France sur*

*les enjeux sanitaires liés à l'avancée en âge et à l'augmentation des maladies chroniques*

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

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

— Sophie Lupin

# 740 millions

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



**S**elon une méta-analyse de 90 études scientifiques portant sur la fréquence des acouphènes dans la population mondiale, publiée dans *Jama Neurology*, 14,4 % d'adultes dans le monde seraient affectés par ces symptômes de bourdonnements dans les oreilles, à des degrés divers. La prévalence des acouphènes ne différerait pas selon le sexe, mais

un accroissement associé à l'augmentation de l'âge a été repéré. La prévention des acouphènes reste essentielle, faute de traitement. Elle passe par le fait d'éviter de s'exposer à des niveaux sonores importants.

— Sophie Lupin

# ⇒ + 5,7 %

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



Les dépenses au titre des soins de ville sont en hausse de 5,3 % sur la même période. Dans le détail, les remboursements des consultations chez les généralistes affichent

+ 3,1 %, chez les spécialistes + 3,4 % et chez les dentistes + 3,1 %. Les soins d'auxiliaires médicaux (infirmières et kinésithérapeutes notamment) évoluent quant à eux de + 2,9 %. Les frais de transport croissent fortement (+ 8,3 %), tout comme les versements d'indemnités journalières (+ 15 %). Seuls les remboursements d'analyses médicales sont en recul de 18 % du fait des baisses des tarifs des tests PCR.

— Benoît Saint-Sever

# X 2

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



Il passe de 21 % en 2000 à 48 % en 2020, selon des résultats préliminaires de l'étude KBP-2020 dévoilés lors du

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

— Sophie Lupin

# 750 000

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

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



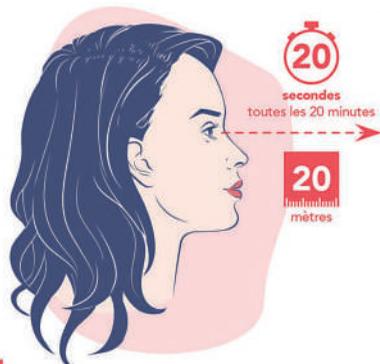
La Mutualité française s'engage aux côtés de l'association Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM France) à former des salarié(e)s au secourisme en santé mentale. Être secouriste en santé mentale signifie savoir reconnaître les premières manifestations de troubles psychiques et adopter les bons réflexes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

— Sophie Lupin

## Trois conseils pour soulager la fatigue visuelle

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

— Léa Vandeputte



### 1 Faites des pauses

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

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



### 2 Clignez des yeux

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



### 3 Détendez-vous

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

## Nutrition

# 3

## BONNES RAISONS DE RESPECTER LA SAISONNALITÉ DES POISSONS :

- › MIEUX PRÉSERVER L'ESPÈCE
- › DIVERSIFIER NOTRE ALIMENTATION
- › RÉALISER DES ÉCONOMIES



### HIVER

- Haddock
- Chinchard
- Lieu
- Lotte
- Colin
- Merlan

### PRINTEMPS

- Sole
- Hareng
- Brochet
- Dorade
- Cabillaud
- Merlu
- Raie

### ÉTÉ

- Anchois
- Sardine
- Thon blanc

### AUTOMNE

- Aiglefin
- Bar
- Tacaud
- Rouget
- Barbue

Cru, en sauce, à la poêle ou en papillote, pensez à varier les recettes pour plus de saveurs et de plaisir.

⇒ *Non mais à l'eau quoi*

## Les bienfaits de l'eau à jeun

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

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



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

### Webinaire

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



Le Courrier des maires et des élus locaux, en partenariat avec Mutame, a organisé un webinaire le vendredi 31 mars sur le sujet de la protection sociale complémentaire comme moyen de renforcer l'attractivité de la fonction publique territoriale. Vous pouvez retrouver le replay sur [www.courrierdesmaires.fr](http://www.courrierdesmaires.fr) dans la rubrique webinaire. On vous en dit plus sur le programme. Comment la protection sociale complémentaire peut-elle avoir un rôle bénéfique et influencer sur l'attractivité de la Fonction publique territoriale ? En effet, à l'heure actuelle, les collectivités locales peinent à recruter sur différents postes, cela concerne notamment

les métiers en tension (techniciens, travailleurs sociaux, policiers municipaux, secrétaires, ...). Elles subissent la concurrence du secteur privé et cela impacte fortement leur fonctionnement et la continuité des services rendus aux usager(ère)s. Il s'agit là d'un défi majeur qu'elles doivent relever. C'est dans ce contexte que nous vous proposons un webinaire qui aborde le thème de la protection en santé des agents du public afin d'améliorer, bien sûr, le bien-être au travail mais également de simplifier les démarches et donc, in fine, de rendre plus attractifs les métiers dans ce secteur. Les différents axes de réflexion furent les suivants :

- Comment bâtir une PSC attractive pour les agents ? (niveau de garanties, prestations d'actions sociales, gestion de prévention des risques)
  - Quelles sont les demandes spécifiques de protection exprimées par les agents ainsi que celles et ceux qui aspirent à rejoindre la Fonction publique territoriale ?
  - Comment travailler sa communication sur ces sujets avec le plus de pédagogie possible ?
  - Et enfin, comment intégrer la PSC à la politique RH de la collectivité afin qu'elle devienne un véritable levier stratégique en proposant un service de qualité qui fera concurrence à celui du secteur privé.
- Ce webinaire a été animé par **Aurélien Helias**, rédacteur en chef du Courrier des Maires, **Sarah Deslandes**, DGA Ressources Innovation Communication Inclusion à la Ville de Chambéry et **Emmanuelle Rousset**, Adjointe à la Mairie de Rennes Ville et Métropole.

C'EST QUOI LA  
LABELLISATION ?

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

QUELLES SONT LES  
DATES IMPORTANTES  
À RETENIR ?

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

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

À QUOI SERT LA  
PRÉVOYANCE ?



**PROTECTION SOCIALE COMPLÉMENTAIRE**

**POSEZ VOS QUESTIONS,  
ON Y RÉPOND !**

**WWW.MUTAME.COM**

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

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

