

# Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **JANVIER 2021**

## **Systeme de soins**

Infirmière de pratique avancée :  
un nouveau métier

---

## **Prévention**

Ces maladies  
d'un autre temps...  
qui reviennent

## **Dossier**

La santé mentale  
**positive**

© AdobeStock / dégraz

# 100% Santé

Profitez d'une solution  
auditive performante  
sans reste à charge.

## Technologie

Aide auditive exclusive  
dernière génération



## Sérénité

Garantie 4 ans panne,  
perte, vol, casse



## Confort

Facilité d'adaptation

**Test auditif gratuit\***

Retrouvez les coordonnées de nos centres sur [ecoutervoir.fr](https://ecoutervoir.fr)



**ÉCOUTERVOIR**  
AUDITION MUTUALISTE

### 4 Bien être / Psycho

#### La santé mentale positive

- Qu'est-ce que la santé mentale positive ?
- Quels sont les facteurs qui favorisent la santé mentale positive ?
- En quoi la santé mentale positive est importante pour la santé ?
- Quels sont les troubles de la santé mentale ?
- Quelles actions pour préserver sa (bonne) santé mentale au quotidien ?

### 10 Système de soins

#### Infirmière de pratique avancée un nouveau métier

### 12 Prévention

#### Ces maladies d'un autre temps... qui reviennent

### 14 Nutrition

#### Le batch cooking : cuisiner 2h pour toute la semaine

### 15 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



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 • **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** : 30 000 exemplaires - **Dépôt légal** : à parution • **N° de CPPAP** : 0221 M 07699 • **N° ISSN Édition nationale** : 1763-6574 • **N° ISSN Édition locale** : précisé sur les pages spéciales régionales jointes • Union Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75 010 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 - 75 006 Paris).



### Cultivons une émotion positive

L'année 2020 s'est terminée avec un second confinement mais pour autant le virus sévit toujours.

La crise sanitaire traduit des contraintes qui pèsent sur notre quotidien et pénalisent lourdement une part non négligeable de notre économie nationale.

Il y a encore un an nous étions loin d'imaginer un tel bouleversement et pourtant la catastrophe est arrivée. Imprévisible, inimaginable. Nous avons commencé par improviser et là le message de nos Dirigeants n'a pas contribué à rassurer une population interloquée. Heureusement au fil du temps les comportements responsables se sont développés. Les messages aussi ont évolué doucement avec parfois de la maladresse mais au fur et à mesure, nous avons quitté l'amateurisme pour un discours encourageant. Certes, il y a encore de l'incohérence mais il faut savoir être objectif car la tâche est colossale.

Le débat entre santé et économie divise : qui doit contribuer à l'autre ? Confronté à ce dilemme, nos Dirigeants font le grand écart mais personnellement je leur reconnais malgré tout le mérite de vouloir préserver au mieux l'intérêt des personnes : intérêt social, intérêt moral sachant que deux individus quels qu'ils soient sont toujours différents mais il faut permettre aux deux de vivre correctement en bonne santé.

Dans ce contexte anxiogène, le moral de la population est très éprouvé notamment en période de confinement. L'angoisse et la déprime grignotent l'esprit des plus fragiles.

Aussi il importe de ne pas faire preuve de pessimisme mais au contraire il importe de regarder tout ce qui concourt autour de nous à animer notre quotidien.

Pour cette nouvelle année, c'est un message d'encouragement que je souhaite vous adresser. L'année nouvelle ne peut pas être plus mauvaise que l'année passée. L'expérience que nous venons de vivre nous a bien souvent ouvert les yeux sur tous ces petits riens, ces petits gestes, ces personnes de petites conditions notamment dans la fonction publique qui concourent, chaque jour, au maintien de notre bien-être. Sachons les apprécier et les encourager ; ainsi nous serons nous aussi partisans et acteurs d'une société qui souhaite vivre debout et honnêtement au sein d'un environnement solidaire.

Aujourd'hui nous sommes encore exposés au risque de pandémie mais ensemble nous pourrions et saurons être plus forts.

Dans ce projet, Mutame vous accompagne et vous soutient en contribuant chaque jour à la prise en compte de vos besoins de santé physique et morale.

Optimisme et solidarité doivent nous animer et nous encourager à vivre.

Daniel Lemenuel, Président

**Dossier**

# La santé mentale positive

La santé mentale positive est un élément clé de la santé globale et du bien-être qui permet de jouir de la vie dans toutes ses dimensions. Comme pour la santé physique, il arrive que la santé mentale connaisse des perturbations qu'il faut soigner pour atteindre l'équilibre. Tout ce qu'il faut savoir et nos conseils sont à lire dans ce dossier.

— Rebecca Shankland (Psychologue)

## → Qu'est-ce que la santé mentale positive ?

La définition de la santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladies ou de troubles mentaux. La santé mentale positive peut être perçue comme un état de bien-être mental qui permet de jouir de la vie quotidienne dans toutes ses dimensions (familiale, sociale, professionnelle, amicale, spirituelle, culturelle, etc.).

**P**our l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale est « un état de bien-être dans lequel chaque personne réalise son potentiel, fait face aux difficultés normales de la vie, travaille avec succès de manière productive et peut apporter sa contribution à la communauté. »

L'Agence de la santé publique du Canada considère que « la santé mentale est la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés.

Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle. »

La santé mentale positive peut donc être perçue comme un état de bien-être, qui est le fruit d'un processus continu et dynamique, en constante évolution, et qui permet à une personne d'exploiter au mieux son potentiel et ses capacités au quotidien.

Elle se distingue alors des dysfonctionnements de la santé mentale comme :

- la souffrance psychique : un état de mal-être pas forcément lié à une maladie ou à un trouble mental. Selon son intensité, sa durée et ses conséquences sur la vie de la personne, cet état de mal-être nécessitera ou non une prise en charge par des professionnels de santé ;
- les troubles mentaux : de durée et de sévérité variables, les troubles mentaux nécessitent une prise en charge médicale. Ils peuvent entraîner une situation de handicap psychique.



© AdobeStock/izkes



« La santé mentale est la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel, qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle. »

<sup>1</sup> Ensemble des procédures et des processus qu'un individu peut imaginer et installer entre lui et un événement qu'il juge inquiétant, voire dangereux, afin d'en maîtriser les conséquences potentielles sur son bien-être physique et psychique.

## → Quels sont les facteurs qui favorisent la santé mentale positive ?

« Être bien dans sa tête », en d'autres termes profiter d'une bonne santé mentale, n'est pas un état définitif.

**1** **L'aptitude à jouir de la vie** se mesure à l'aide de concepts comme le bonheur, la satisfaction éprouvée par rapport à sa vie, le bien-être subjectif. Elle est influencée par des facteurs tels que :

- la personnalité ou des traits de caractère : être plutôt optimiste, extraverti, etc.,
- des conditions de vie favorables : se percevoir en bonne santé, bénéficier d'un soutien social important, faire confiance aux autres, avoir le sentiment d'être maître de sa vie, etc.,
- l'âge
- le niveau de revenus,
- le milieu familial,
- l'environnement social : implication dans des actions bénévoles ou de soutien social par exemple.

**2** **La capacité à relever des défis ou à s'adapter aux événements de la vie** renvoie aux efforts déployés par une

personne pour affronter les périodes de stress dans sa vie quotidienne.

On distingue deux types de stratégies :

- **l'affrontement** : faire face à la situation et essayer de trouver des solutions à l'aide de ses propres ressources ou en cherchant l'appui de son environnement (familial, social, professionnel),
- **l'évitement** : éviter ou fuir la situation stressante.

La capacité à affronter des situations stressantes sans conséquences négatives pour soi-même ou pour son développement psychique est appelée coping<sup>1</sup>.

**3** **Le bien-être émotionnel** est considéré comme le fait de vivre des émotions positives (joie, amour, avoir des passions ou des centres d'intérêt), et comme la capacité à réguler ou vivre avec ses émotions, pour en tirer le plus de bienfaits possibles et d'en limiter les effets négatifs potentiels.

**4** **Le bien-être spirituel** traduit la capacité à trouver un sens à sa vie.

**5** Enfin, la santé mentale recouvre des **dimensions culturelles, sociales, écologiques, politiques, économiques** :

- la liberté d'avoir des buts et de faire des choix,
- vivre dans une société où l'on se sent reconnu, où l'exercice et la répartition du pouvoir sont équitables,
- la qualité des liens sociaux.



© Adarabórfy, Wlacheslaw, lakobchuk



## → En quoi la santé mentale positive est importante pour la santé ?

La santé mentale et la santé physique entretiennent des rapports étroits : être en bonne santé mentale favorise une bonne santé physique et vice-versa.

**P**renons un exemple : une personne fragilisée par une maladie mentale comme la dépression peut négliger son alimentation, manquer d'activité physique et consommer trop d'alcool ou de tabac.

À terme, son état de santé général risque de se dégrader.

En moins bonne santé physique, son bien-être mental s'en verrait diminué : elle pourrait alors rencontrer davantage de difficultés à sortir de son état dépressif initial.

Inversement, une personne confrontée à une maladie chronique grave, ayant subi un traumatisme physique important (par exemple

un accident de la circulation) ou obèse par manque d'activité physique et en raison d'une alimentation déséquilibrée, pourrait voir sa santé mentale s'altérer à cause des difficultés rencontrées au quotidien : douleurs, mauvaise image et perte de confiance en soi, regard des autres, etc.

## → Quels sont les troubles de la santé mentale ?

Comme la santé physique, il arrive que la santé mentale connaisse des perturbations, liées à des troubles et des maladies qu'il faudra soigner pour retrouver l'équilibre. Contrairement aux idées reçues, les troubles de la santé mentale ne sont pas rares et ne touchent pas que les « fous » : chacun d'entre nous est susceptible d'y être exposé au cours de sa vie.



© AdobeStock / tadamichi

On peut regrouper les troubles et maladies mentales en cinq grandes catégories, selon leurs principaux symptômes :

- les **troubles de l'humeur** qui se caractérisent par des variations incontrôlables de l'humeur, une difficulté ou une incapacité à contrôler la façon dont on ressent ses émotions. Il s'agit surtout de deux formes de la dépression et des troubles bipolaires ;
- les **troubles anxieux** qui se traduisent par de nombreuses manifestations somatiques (liées au corps) intenses et la sensation d'une catastrophe imminente, au point que les personnes qui en souffrent sont gênées dans leur vie quotidienne et au travail. Parmi les troubles anxieux on trouve : les troubles obsessionnels compulsifs ou TOCs, le trouble panique, les phobies ou le stress post-traumatique ;
- les **troubles de la personnalité** qui se définissent par une instabilité émotionnelle et une grande impulsivité ;
- les **troubles psychotiques** relèvent d'une perte de contact avec la réalité : il devient impossible de réfléchir clairement, de distinguer la réalité de

la fiction, d'adapter son comportement aux circonstances que l'on vit. On peut aussi avoir des hallucinations et adopter des comportements étranges sans en avoir conscience. Les troubles psychotiques sont les symptômes de maladies mentales, comme la schizophrénie ;

• les **troubles des conduites alimentaires** englobent l'hyperphagie, l'anorexie et la boulimie. Ils induisent une modification profonde du rapport à la nourriture, et ils ont des conséquences physiques et psychologiques importantes.



Lorsque vous ou un membre de votre famille fait face à une difficulté psychologique, l'Assistance de Mutame vous met en relation avec des psychologues qualifiés.

→ Pour en bénéficier, il suffit de demander le Pôle Psycho-Social au service d'Assistance.

**Mutame & Plus :**  
 contactez le 09 69 39 99 76  
**Mutame Savoie Mont-Blanc :**  
 contactez le 09 69 36 56 11  
 (appels non surtaxés)

### Références

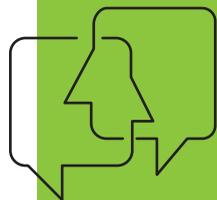
#### Sources :

- Psycom
- Institut Universitaire en santé mentale Douglas
- Union nationale des amis et familles de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam)
- Rebecca Shankland et Sophie Lenthalme. *La psychologie positive. 10 fiches pour comprendre le concept.* In Press, 2018.

#### Rédaction :

- L'équipe Offre Prévention de la Mutualité Française
- Rebecca Shankland, Docteur en psychologie clinique et en psychopathologie, Maître de Conférences en Psychologie, Responsable du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive, Université Grenoble Alpes

## ⇒ Écrivez à la rédaction



### Comment faites-vous pour retrouver ou garder un moral positif ?

Livres, recettes, musiques... Partagez avec nous vos trucs et astuces

- par mail sur : [laredaction@mutame.com](mailto:laredaction@mutame.com)
- par courrier à : Service Communication, 63 boulevard de Strasbourg, 75010 Paris.

Nous nous ferons un plaisir de les publier dans le prochain numéro.

## → Quelles actions pour préserver sa (bonne) santé mentale au quotidien ?

Être en bonne forme mentale nécessite un (petit) travail quotidien : il suffit d'adopter de bonnes habitudes, comme on le fait avec le brossage des dents, pour en retirer de grands bénéfices.



**Voici quelques conseils/habitudes pour prendre soin de son bien-être mental :**

### *Apprendre à gérer ses pensées négatives*

Il ne s'agit pas d'éviter les émotions négatives, mais plutôt d'apprendre à aller à leur rencontre, à les accueillir, au même titre qu'une émotion positive. Les émotions ont toutes une utilité : elles nous signalent qu'il peut être utile de prendre en compte une information nouvelle en vue de s'adapter au mieux à la situation.

Ainsi, la colère peut signaler qu'un élément de la situation va à l'encontre de nos valeurs ; la tristesse signale qu'au vu de l'importance de la situation, il n'est pas approprié de passer tout de suite à autre chose et que le soutien social peut être nécessaire pour faire face. Accueillir ces émotions et les comprendre permet de développer une relation plus apaisée, ce qui facilite aussi le passage à d'autres émotions plus positives ensuite.

### *Parler ou écrire*

Pour évacuer le stress d'une journée difficile.

### *Laisser ses pensées aller librement*

Penser à un endroit que l'on apprécie beaucoup (montagne, plage, campagne, maison d'un proche, etc.), se détendre en fermant les yeux et laisser libre cours à ses pensées en profitant de ce moment de tranquillité.

Lorsque des pensées moins agréables surviennent, ne cherchez pas à lutter contre, laissez-les simplement aller sans y attacher trop d'importance, comme on le ferait lorsqu'un nuage passe dans le ciel.

### *Se souvenir des moments satisfaisants*

Ceux que l'on a vécus, dans lesquels on a ressenti des émotions positives, associées au plaisir, à la joie, au rire ou encore à la tendresse.

On peut éprouver également de la satisfaction lorsque l'on a surmonté une difficulté. Dans ce cas, on peut prendre un temps pour repérer les ressources personnelles ayant permis de faire face à cette situation.

### *Prendre soin de soi*

Faire attention à son **alimentation**, **bien dormir**, pratiquer régulièrement une **activité physique** ou s'engager dans des **activités bénévoles** permet de lutter contre l'isolement, de se changer les idées, d'évacuer le stress, de faire des rencontres et de nouer ou d'entretenir des relations sociales, de se donner des objectifs, etc.

### *S'accorder du temps*

Pour soi-même et pour ses loisirs, pour des activités dont on a envie parce qu'elles sont sources de plaisir, sans induire de contraintes : se cuisiner un bon petit plat, se promener dans un parc et être attentif à la nature, ou simplement faire une sieste et de détendre.

### *Faire une chose à la fois*

Accorder toute son attention à ce que l'on fait plutôt que mener plusieurs activités de front en n'étant concentré sur aucune. Cette attention permet également de profiter pleinement de l'instant et de mémoriser davantage les dimensions satisfaisantes de nos actions.



© AdobeStock / knowings12

## Infirmière de pratique avancée : un nouveau métier

Elles ne sont qu'une cinquantaine environ sur le terrain pour l'instant en France. Depuis un peu plus d'un an maintenant, les IPA, autrement dit les infirmières de pratique avancée, exercent des missions et compétences qui étaient jusqu'alors réservées aux médecins. Zoom sur cette nouvelle profession.

— Catherine Chausseray

Examens cliniques, interrogatoires précis, adaptation des traitements, propositions de dépistages, renouvellement des ordonnances... En prenant le relais du médecin (avec son accord préalable), l'IPA permet d'espacer les consultations médicales. Elle représente donc un maillon supplémentaire dans la chaîne du soin et apporte au patient un accompagnement plus structuré. Ce nouveau type d'infirmière spécialisée, qui a suivi un enseignement universitaire de deux années et qui doit avoir exercé au minimum trois ans en tant qu'infirmière,

peut travailler aussi bien à l'hôpital que dans le privé. L'État a fixé par décret trois domaines d'intervention : « *Les pathologies chroniques stabilisées, les polyopathologies courantes ; la cancérologie ; la maladie rénale chronique, la dialyse, la transplantation rénale.* » L'IPA « *suivra des patients qui lui auront été confiés par un médecin, avec son accord et celui des patients* ». Elle verra régulièrement ces derniers pour le suivi de leurs pathologies. Elle « *discutera du cas des patients lors des temps d'échange, de coordination et de concertation réguliers organisés avec*

*l'équipe. Elle reviendra vers le médecin lorsque les limites de son champ de compétences seront atteintes ou lorsqu'elle repérera une dégradation de l'état de santé d'un patient* », précise le site du ministère des Solidarités et de la Santé.

### → Un relais pour le médecin

En intervenant davantage dans la prise en charge de certains malades, non seulement elle libère du temps pour les médecins, mais elle améliore l'accès aux soins et la qualité des parcours. Elle peut, par exemple, préconiser l'arrêt des traitements en cas d'effets indésirables ou mettre le patient en relation avec des professionnels de ville. À l'hôpital, notamment, elle travaille en étroite collaboration avec les équipes médicales afin de fluidifier et d'optimiser le passage des patients. Enfin, elle assure la coordination de parcours entre l'hôpital et la ville.

Concrètement, au cours d'une première rencontre avec son patient, l'IPA fait le point sur l'ensemble de ses besoins

– médicaux, sociaux et psychologiques – afin de lui proposer un début de prise en charge adaptée. Elle prescrit des traitements non soumis aux prescriptions médicales obligatoires, des examens complémentaires et des bilans sanguins. Elle peut également faire de la recherche, de la formation – car l'IPA a une mission pédagogique – mais aussi de la prévention ou de l'éducation thérapeutique. Ainsi, les personnes souffrant de maladie rénale ou de cancer, par exemple, pourront être mieux informées et accompagnées tout au long de l'évolution de leur maladie. Ils trouveront auprès de l'IPA des réponses à leurs questions et de précieux conseils pour adopter des attitudes préventives susceptibles d'améliorer leur qualité de vie.

### → Une réponse au problème des déserts médicaux

Le ministère des Solidarités et de la Santé compte sur l'arrivée de quelques centaines d'IPA sur le terrain dans un premier temps, et espère atteindre les 5 000 professionnels formés à l'horizon 2023, dont la moitié au moins exercerait en ville.



e AdabStock / sepy

La montée en puissance pourrait ensuite se poursuivre, l'objectif étant d'ouvrir de nouveaux champs d'intervention et d'envisager la pratique avancée pour d'autres auxiliaires médicaux, comme les masseurs-kinésithérapeutes.

Notre système de santé est sous tension. Avec l'allongement de l'espérance de vie, l'augmentation du nombre de personnes âgées – ce qui a pour corollaire une hausse des maladies chroniques et des polypathologies – et le manque criant de professionnels de santé, il devient urgent

de trouver des solutions. L'IPA, cette infirmière au champ de compétences élargi, pourrait être une des clés pour répondre à cet afflux de « patients au long cours ».

Malheureusement, même si cette nouvelle formation permet à la fois aux infirmières de faire évoluer leur carrière et aux médecins de gagner du temps, le statut d'IPA est encore insuffisamment valorisé. La différence entre sa rémunération est celle d'une infirmière classique est en effet minime.

## Le Chiffre

**70%**  
des français satisfaits  
de leur système  
de santé

« Alors que la crise sanitaire aurait pu renforcer un sentiment de défiance envers le système de santé, les Français considèrent qu'il a su tenir en cette période difficile », constate la Mutualité française dans l'édition 2020 de son Observatoire de la santé.

Dans le détail, 70 % des Français estiment que leur système de santé fonctionne bien, soit sept points de plus que l'an passé. 63 % pensent en outre qu'il permet à chacun de se faire soigner (+ 11 points).

En revanche, les professionnels de santé, qui rencontrent de nombreuses difficultés au quotidien, soulignent de leur côté « un manque de perspectives concrètes d'améliorations ».

Ils dénoncent notamment « une déresponsabilisation des patients » pouvant « amener à une surconsommation des soins et à un gaspillage important de médicaments », « un fossé qui se creuse de plus en plus entre l'hôpital et la médecine de ville », « une absence de revalorisation des actes » et un « sentiment d'être peu entendus par les pouvoirs publics ».

# Ces maladies d'un autre temps... qui reviennent

**Certaines maladies, que l'on pensait éradiquées, sévissent de nouveau. Ainsi, rougeole, tuberculose, gale, polio... ont fait leur retour en France. Comment s'expliquent ces résurgences et quels sont les traitements ?**

— Catherine Chausseray

**F**aute d'accès aux traitements dans les pays pauvres, des milliers d'enfants meurent encore tous les jours de la rougeole ou de la tuberculose, des maladies qui pourraient être complètement éradiquées si tous les moyens étaient mis en œuvre. Mais en France aussi, et pour diverses raisons, comme un dépistage insuffisant ou encore un recul de la vaccination, réapparaissent des maladies que l'on pensait faire définitivement parties du passé. Ce retour de maladies anciennes – parfois très contagieuses – dans les pays développés est aussi en partie lié à la pauvreté et aux mouvements de populations. Et la crise sanitaire actuelle aggrave certaines situations déjà problématiques, telles que les mauvaises conditions de vie et d'hygiène des personnes en situation de précarité.

*La tuberculose, une des maladies les plus meurtrières dans le monde, revient petit à petit dans les milieux les plus défavorisés.*

Avec l'amélioration des conditions sanitaires, le développement du BCG dans les années 1920 puis celui des antibiotiques dans les années 1950, cette affection pulmonaire très contagieuse avait presque disparu. Mais elle est de nouveau présente dans certains territoires (Seine-Saint-Denis, Guyane, Mayotte), parmi les personnes les plus précaires (migrants, SDF, détenus).



© AdobeStock/Prostock-studio

5 092 cas ont été déclarés en France en 2018, soit une incidence de 7,6 cas pour 100 000 habitants. Cette maladie infectieuse se transmet par les postillons et les crachats. Elle se soigne par antibiothérapie.

*Le virus de la rougeole se transmet très facilement par la toux, les éternuements et les sécrétions nasales. Il circule à nouveau dans certaines régions à la faveur d'une baisse de la vaccination.*

« Le nombre de cas de rougeole a augmenté de manière importante depuis novembre 2017, indique Santé publique France, qui ajoute que 91 % des cas « surviennent chez des sujets non ou mal vaccinés ». Entre le 1<sup>er</sup> janvier et le

20 mars 2019, 405 cas de rougeole ont été déclarés en France, dont 28 % ont entraîné une hospitalisation et 8 % se sont compliqués en pneumopathie. La France, pays de Pasteur, le père de la vaccination, a d'ailleurs fait la une des médias en 2019, lorsque les autorités du Costa Rica ont signalé l'arrivée sur leur sol d'un petit garçon français porteur des symptômes qui n'était pas vacciné. Or cette maladie hautement contagieuse, pouvant même être mortelle, notamment chez les jeunes enfants et les personnes fragiles, avait complètement disparu depuis 2014 de ce pays d'Amérique latine.

Des cas de polio ont été signalés récemment en Europe. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la Roumanie et deux pays voisins (la Bosnie-Herzégovine et l'Ukraine) « restent exposés à un risque élevé de flambée durable

de poliomyélite». Quinze autres pays seraient menacés en Europe « en raison du manque d'immunité de la population contre la polio », s'inquiète l'autorité sanitaire. Car « le risque de réintroduction du virus en Europe persiste tant qu'il existe des groupes de population non ou sous-vaccinés dans les pays européens et que la poliomyélite n'est pas éradiquée », souligne-t-elle.

**On l'avait presque oubliée : la gale a fait un retour remarqué en France, où le nombre de cas est en hausse de 10 % par rapport à 2002.**

Comme la Covid-19, c'est une zoonose, c'est-à-dire une maladie qui a transité d'abord par un animal avant de contaminer

l'homme. Cette fois, le responsable n'est pas un virus mais un acarien qui a transité d'abord par un animal. La femelle de ce parasite, le sarcopte, creuse des galeries dans l'épiderme pour y pondre, ce qui provoque d'intenses démangeaisons, en particulier la nuit.

Bien qu'elle soit bénigne, la gale est très contagieuse. Difficile à diagnostiquer, elle est souvent prise en charge tardivement, ce qui lui laisse le temps de se propager aisément, notamment dans les écoles et les lieux de vie collective. Heureusement, il existe une molécule, l'ivermectine, à prendre sous forme de comprimés, qui permet de s'en débarrasser en une dizaine de jours. Ce traitement doit être complété par un lavage à 60°C de tous les vêtements et du linge de maison.

**La peste : une maladie « réémergente »**

En France, les derniers cas de peste remontent à 1945 (en Corse). Cette maladie, qui a totalement disparu depuis, est encore présente dans certaines régions, dont Madagascar, la République démocratique du Congo et le Pérou.

La peste relève d'un règlement sanitaire international qui impose à tous les pays de déclarer les cas à l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Parce qu'il est extrêmement pathogène, le bacille de la peste a été classé au début des années 2000 dans les agents infectieux susceptibles d'être utilisés à des fins de bioterrorisme.



**Vaccins · Votre forfait mutuelle**

Vos mutuelles remboursent la vaccination non prise en charge par la Sécurité sociale sous forme de forfait annuel par bénéficiaire inscrit. Retrouvez vos prestations dans vos pages régionales.

**Le calendrier de vaccination**

	Nouv. né	Nourrisson						Enfant	Adolescent		Adulte		
	1 mois	2 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16 à 18 mois	6 ans	11 à 13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et plus
BCG	○												
Diphtérie - Tétanos - Poliomyélite (DTP)		●	●		●			○	○		●	●	● ET TOUS LES 10 ANS
Coqueluche		●	●		●			○	○		●		
Haemophilus Influenzae de type b (HIB)		●	●		●								
Hépatite B		●	●		●								
Pneumocoque		●	●		●								
Méningocoque C				●		●							
Rougeole - Oreillons - Rubéole (ROR)						●	●						
Papillomavirus humain (HPV)									○	○			
Grippe													○ TOUS LES ANS
Zona													○

● Vaccins obligatoires   ● Rappel vaccins   ○ Vaccins recommandés

## Le petit +

## La conservation sous vide

En faisant une conservation sous vide, vous bloquez l'oxygène ainsi que les micro-organismes responsables du processus de fermentation des aliments. Très appréciée des professionnels depuis des années, avec l'essor du batch cooking, cette technique se développe dans nos cuisines.

Elle va permettre de conserver plus longtemps les vitamines des aliments en ralentissant leur oxydation. La durée de conservation des aliments se trouve être prolongée de 3 à 5 fois plus longtemps que dans des conditions normales de conservation au réfrigérateur. Exemple : un plat de viande préparé qui se conserverait normalement environ 3 jours, peut être facilement conservé sous vide jusqu'à 1 semaine. Cela permet donc de cuisiner d'avance, gagner du temps et de jeter moins d'aliments.



## Le batch cooking : cuisiner 2h pour toute la semaine

Tout droit venu des pays anglo-saxons, le batch cooking (« cuisine par lots ») est l'une des dernières tendances culinaires à distiller dans son quotidien.

— Samuel Neal

**Le principe ?** « Cuisiner par lot » le week-end pour avoir déjà les aliments de base et les idées de menus de la semaine. Une méthode efficace pour alléger sa charge mentale, mieux manger et éviter aussi le gaspillage.

En pratique, rien de plus simple : le dimanche, on pèle, on découpe, on cuit afin de constituer un stock de matières

premières qu'on assemblera chaque soir. Légumes, riz, quinoa, légumineuses, poulet grillé, etc., tout est prêt dans des bocaux et ne demande qu'à être « personnalisé » chaque soir de la semaine. Attention aux délais de conservation, une viande cuite se conserve 3 jours, des légumes cuits 4 jours... Une bonne méthode pour réapprendre à manger sainement.

*Pour vous lancer dans le Batch Cooking, la rédaction vous conseille :*

### ⇒ Le livre



« **En 2h je cuisine pour toute la semaine** »  
Présenté comme « Le best-seller du Batch Cooking », le livre de Caroline Pessin contient 16 menus

hebdomadaires complets, 80 plats à base de produits frais et de saison et propose une cuisine zéro déchets.

**Prix en ligne estimé : 19,95 €.**

### ⇒ Le site

**www.cuisine-addict.com**  
Dans la rubrique « Batch Cooking », vous trouverez un an de menus.

Liste de courses de saison, tarif estimé, recettes, temps de conservation des plats préparés et informations nutritionnelles...

Vous aurez tous les éléments en main pour tester cette façon de cuisiner sainement tout en gagnant du temps!

Parfait pour commencer !

### ⇒ L'appli



**L'application Jow**  
Définissez votre supermarché, le nombre de personnes dans votre foyer,

vos spécificités alimentaires, votre matériel, le nombre de repas à préparer... En un clic, choisissez ce que vous souhaitez manger : votre liste de courses nécessaires à la réalisation de vos recettes est dans votre panier, prête pour la livraison ou le drive !  
**Application gratuite.**

## Ce qui change au 1<sup>er</sup> janvier



### Le petit ABCDaire

## Papillomavirus : vaccination pour les garçons

À partir du 1<sup>er</sup> janvier, tous les garçons seront aussi concernés par les recommandations qui s'appliquent pour la vaccination contre les infections à Papillomavirus humain (HPV).

Certains pays ont déjà fait le choix de vacciner tous les adolescents, quel que soit leur sexe.

En effet, les HPV sont très fréquentes et se transmettent lors des contacts sexuels.

Quelques chiffres : 3 000 nouveaux cas de cancer du col de l'utérus sont diagnostiqués chaque année en France et environ 1 000 femmes en décèdent. Environ 8 femmes sur 10 sont exposées à ces virus au cours de leur vie. Dans 60% des cas, l'infection a lieu au début de la vie sexuelle.

Pratiquée avant le début de la vie sexuelle, l'efficacité de la vaccination est proche de 100% (3 vaccins disponibles actuellement). Elle est recommandée pour toutes les jeunes filles de 11 à 14 ans. 2 ou 3 injections sont

nécessaires en fonction du vaccin utilisé et de l'âge. Par ailleurs, dans le cadre du rattrapage vaccinal, la vaccination est recommandée pour les jeunes filles et jeunes femmes entre 15 et 19 ans.

La vaccination ne protège pas contre tous les HPV liées au cancer du col de l'utérus. D'où l'importance d'un dépistage par frottis à réaliser tous les trois ans de 25 ans à 65 ans, que l'on soit vaccinée ou non.

**À noter** : l'une des doses de la vaccination contre les infections à HPV peut être administrée au même moment que le rappel diphtérie-tétanos-poliomyélite-coqueluche prévu entre 11 et 13 ans ou avec un vaccin contre l'hépatite B, dans le cadre du rattrapage vaccinal.

Source : Santé Publique France

## A

### comme Assurance Maladie Obligatoire (AMO)

C'est une branche de la Sécurité sociale couvrant tout ou une partie des risques liés à la maladie, à la maternité et aux accidents de la vie privée et professionnelle, les maladies professionnelles et les invalidités. Elle est composée d'un régime général et de nombreux régimes spéciaux (par exemple : le régime agricole, ...). Elle protège 60 millions d'assurés tout au long de leur vie.

## B

### comme Base de Remboursement de la Sécurité Sociale (BRSS)

Appelée aussi tarif de responsabilité de la Sécurité sociale (TRSS), la BRSS est la somme de référence retenue par l'AMO comme base de remboursement pour chaque acte médical. (Consultation médecin traitant, pharmacie, hospitalisation, soins dentaires, frais optiques...). L'AMO prend en charge un pourcentage de cette base de remboursement. Si le patient dispose d'une mutuelle santé, cette dernière intervient en complément sur la partie restante de ce tarif en fonction du pourcentage fixé au contrat. Exemple, dans le cadre d'un contrat responsable, la consultation d'un médecin traitant généraliste sans dépassement d'honoraires est prise en charge à 100% : vous payez 25€ (tarif conventionnel), l'AMO verse 70% de la somme soit 17,50€, la mutuelle complète la dépense et verse 30% soit 7,50€.

Source : © Unocam



**Depuis mai 2020, et sous conditions, les orthoptistes peuvent renouveler et adapter les corrections optiques de leurs patients.**

## 100% santé

Après l'optique et une partie du dentaire au 1<sup>er</sup> janvier 2020, les remboursements sont modifiés au 1<sup>er</sup> janvier 2021, avec une prise en charge totale (sécurité sociale + complémentaire santé) pour les aides auditives et les prothèses dentaires amovibles.

N'hésitez pas à demander un devis aux professionnels de santé concernés.

→ Retrouvez toutes les informations du 100% santé dans notre numéro 82, disponible en ligne sur [www.mutame.com](http://www.mutame.com)

ENFIN

2021

SOLIDARITÉ, ESPOIR, CONFIANCE, AVENIR, RENOUVEAU...  
RECEVEZ NOS MEILLEURS VOEUX POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE !

VOUS SOUHAITER LA SANTÉ,  
UNE TRADITION...

NOUS ENGAGER POUR VOTRE SANTÉ,  
UNE VOCATION.

Santé • Prévoyance • Mutuelle  
Mutame