# Messentie 2

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - SEPTEMBRE 2022









## LES PROGRÈS DE L'OPTIQUE POUR TOUS



### Sommaine

#### Innovation

· Le corps régénéré: une révolution médicale

#### Prévention

· Sédentarité: attention danger!

#### Bien-êtze

· La mémoire du nez

#### 10 Médecine

· Orthokératologie: corriger la myopie pendant le sommeil

### 12 Les chiffres

#### 13 Protection

· Protection des données de santé des citoyens européens : quels enjeux?

#### 14 Nutrition

· Maladie du soda: les causes et les symptômes

#### 15 Brèves

- · L'appli magique antigaspi
- · Le thé, une boisson détox?

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, 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 - 14652 Carpiquet • Tirage : 30 000 exemplaires - Dépôt légal : à parution • Contrat Publissimo  $n^{\circ}17033$  ·  $N^{\circ}$  ISSN Édition nationale : 1763-6574 ·  $N^{\circ}$  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 avants 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).



#### Le coût de la vie

Sur un an, en août 2022, l'inflation a atteint 5,8 % (estimation provisoire de l'Insee publiée mercredi 31 août 2022) alors que l'indice des prix à la consommation, en France en

glissement annuel, était encore à 0,0% en décembre 2020.

Les remboursements de soins du régime général évoluent globalement de 6,3% sur les sept premiers mois de l'année et de +6.1% sur les douze derniers mois.

Les remboursements des médicaments progressent de 7,7% sur les sept premiers mois (+7,7% sur douze mois). Sur les sept premiers mois de l'année, les versements d'indemnités journalières se sont accrus de 17,8% (+11,9% sur douze mois).

Cette impressionnante progression des charges de santé, associée à l'envolée brutale de l'inflation est très inquiétante.

Comment pouvons-nous continuer ainsi et cantonner cette montée en charge des coûts et de l'inflation sans pénaliser notre population mutualiste?

Nous ne pouvons réduire la couverture santé de nos adhérent(e)s et nous ne pouvons augmenter en conséguence la cotisation associée. L'équation est vraiment très compliquée car nous sommes dépendants du contexte économique.

Le risque est grand de voir les plus fragiles pénalisés mais riches ou pauvres, les problèmes de santé et l'inflation n'épargnent personne.

Néanmoins le non-recours aux soins est grand.

À Mutame, nous avons conscience de ce risque et mobilisons toutes nos énergies pour assurer à nos adhérent(e)s la meilleure des couvertures santé!

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le droit à la santé constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain. Il suppose notamment de pouvoir accéder, en temps opportun, à des soins et de pouvoir financer les traitements et autres actes médicaux.

C'est bien cet esprit qui nous anime.

Vous pouvez compter sur nous, nous militons pour vous.

Daniel Lemenuel, Président





## Le corps régénéré : une révolution médicale

S'il subit les ravages du temps, l'organisme peut aussi parfois s'autoréparer.

Cette capacité a inspiré la médecine régénérative, qui a pour objectif de remplacer ou de renouveler des gènes, des cellules ou des organes défaillants.

- Violaine Chatal

e vieillissement semble inéluctable et, année après année, notre corps s'use. Pourtant, notre organisme est aussi capable de véritables prouesses biologiques. Ainsi, certains de nos organes peuvent se régénérer. La peau, et plus précisément sa couche supérieure, appelée l'épiderme, se renouvelle naturellement entre 21 à 28 jours.

Certains organes internés ont aussi cette capacité. C'est le cas de l'intérieur de l'estomac, dont les cellules se régénèrent tous les quatre ou cinq jours pour supporter leur environnement acide. Les os sont également soumis à un processus de renouvellement caractérisé par le remplacement de tissu ancien par du tissu neuf, ce qui leur permet de s'autoréparer et de retrouver leur efficacité après une fracture.

Mais l'organe le plus efficace, en ce qui concerne la régénération, est le foie. Même si une grande partie est abîmée, il peut se régénérer complètement grâce à ses 300 millions d'hépatocytes qui assurent des missions de détoxication, d'épuration, de synthèse du cholestérol et de mise en réserve du glucose, sous forme de glycogène.

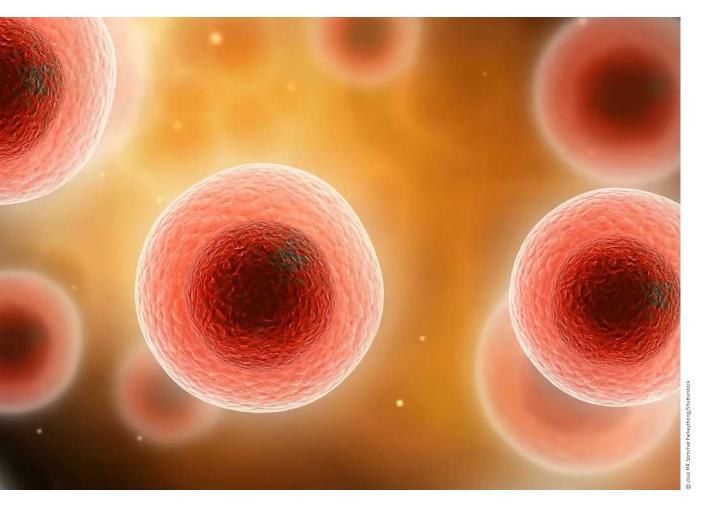
### → Réparation d'une partie lésée de la moelle épinière

Malheureusement, tous les organes ne possèdent pas cette capacité. C'est pour cette raison qu'a été créée la médecine régénérative, qui consiste à soigner une lésion ou un organe malade ou endommagé grâce à un nouveau tissu cellulaire, créé spécialement à cet effet. Elle repose notamment sur la thérapie cellulaire, basée sur la greffe de cellules, afin de restaurer la mission d'un tissu ou d'un organe.

Ces cellules sont obtenues à partir de cellules souches non spécialisées. Dites indifférenciées, elles peuvent s'autorenouveler et donner naissance, en fonction de la zone où elles se trouvent, aux diverses cellules qui peuplent nos tissus. Il existe plusieurs sortes de cellules souches. Présentes dans la moelle osseuse, les cellules souches dites hématopoïétiques peuvent reconstituer les cellules du sang.

Elles sont appelées des cellules souches pluripotentes. Une deuxième catégorie de cellules souches concerne celles présentes dans certains de nos organes et qui ont pour rôle de régénérer en permanence leurs tissus. Elles sont qualifiées de multipotentes.

Provenant du malade ou d'un donneur, les cellules souches, une fois injectées dans l'organe ciblé ou à proximité, reconstituent un tissu sain. Rétine, peau, pancréas, os, dents, muscles ou encore cerveau: les organes concernés par la thérapie cellulaire sont nombreux! Elle possède de multiples applications et permettrait notamment de reconstruire des tissus du cerveau altérés



par des maladies neurodégénératives ou du tissu du foie, pour venir à bout d'une maladie affectant cet organe.

#### → Pistes de recherche

En théorie, la médecine régénérative pourrait aussi permettre de restaurer une partie endommagée de la moelle épinière. De nombreux essais cliniques sont en cours dans ce domaine et les espoirs sont grands. En septembre 2021, des chercheurs de l'Inserm, du CNRS et de l'Université Claude-Bernard Lyon 1 sont ainsi parvenus à transformer des cellules du cerveau en nouveaux neurones, qui permettent de diminuer de moitié l'activité épileptique chronique.

Plus récemment, la start-up nantaise GoLiver Therapeutics a obtenu des fonds afin de fabriquer un bio-médicament à partir de cellules souches pluripotentes.

Destiné au traitement des insuffisances hépatiques sévères, il pourrait permettre, dans un avenir plus ou moins lointain, aux malades de survivre sans greffe et avec leur propre foie régénéré.



### Les animaux champions de la régénération

partie s'autorégénérer.

Ainsi, le poisson zèbre est capable de faire repousser entre autres ses nageoires caudales, des parties de son cerveau et son cœur. Un gecko léopard qui a perdu sa queue peut aussi la renouveler, généralement en moins d'un mois.

Enfin, l'hydre est un organisme pluricellulaire qui possède la capacité de faire repousser les parties de son anatomie amputées, qui peuvent elles-mêmes donner naissance à un nouvel animal!

'être humain n'est pas le seul à pouvoir en

## Sédentarité : attention danger!

— Isabelle Coston



Qui n'a jamais entendu les sempiternelles recommandations : faire 30 minutes de sport par jour ou encore marcher 10000 pas quotidiennement ?

Quels risques encourent celles et ceux qui ne s'y conforment pas ? Et surtout, cela compensera-t-il toutes les heures passées sans bouger du reste de la journée ?
Attention aux conséquences insoupçonnées de la sédentarité.

e n'est pas un secret : la grande majorité des Français(ses) ne bouge pas assez. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), cette inactivité chronique est même devenue un véritable fléau de santé publique. Pour alerter, l'Agence avance un chiffre étonnant : « 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis, révèle-t-elle dans un communiqué publié en février 2022. Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés. »

Même si ce chiffre paraît exagéré étant donné qu'il a été établi à partir de trois critères qu'il fallait réunir, à savoir 30 minutes de travail cardio-respiratoire cinq fois par semaine, 40 minutes de musculation et 40 minutes d'assouplissement hebdomadaires, le ministère de la Santé confirme que « moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé. » L'étude de l'Anses montre, en outre, de fortes disparités : d'une part, 70 % des femmes sont en deçà de tous les seuils contre 42 % des hommes et, sans surprise, les sédentaires sont plus nombreux en ville qu'en milieu rural.

### → Distinguer la sédentarité de l'inactivité physique

Si chacun(ne) est informé(e) sur le fait qu'un certain degré d'activité physique est nécessaire pour rester en bonne santé, peu, en revanche, savent distinguer l'inactivité de la sédentarité. Car les deux termes n'ont pas la même signification.

Le premier désigne l'absence ou le manque d'activité physique par rapport aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui en préconise 30 minutes au minimum cinq jours sur sept pour les adultes et au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents. Le second, lui, représente le fait de rester trop longtemps allongé ou assis, en dehors du temps de sommeil.

Cela correspond, par exemple, au temps passé assis, au travail devant son ordinateur, à l'école, dans les transports ou bien lors des moments de loisirs, notamment devant les écrans. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, des séances de sport ne compensent pas les effets délétères de cette totale inaction.

### → Ne pas rester assis(e) (trop longtemps)

Souvent comparée au tabagisme car elle est la cause d'une hausse de la mortalité, cette sédentarité galopante s'est bien installée dans les pays développés, où le secteur tertiaire prédomine.

En France, les adultes passent en moyenne 7 heures par jour assis et 38 % dépassent les 8 heures, ce d'autant plus qu'ils sont jeunes (42 % des 18-44 ans, contre 31 % des 45-64 ans). Au-delà de 8 heures, chaque heure supplémentaire passée assis

Les adultes passent en moyenne 7 heures par jour assis et 38 % dépassent les 8 heures

augmente le risque de mortalité globale de 12 % et de décès cardiovasculaire de 22 %. La position assise prolongée accroît la libération de ghréline, une hormone qui stimule l'appétit et qui favorise, par conséquent, l'obésité. Elle concourt aussi à élever le taux de sucre sanguin et la pression artérielle.

Quant aux muscles, ils perdent, logiquement, de leur tonus. Il est donc primordial de lutter contre l'immobilité en se levant au moins toutes les heures afin d'effectuer quelques mouvements. On peut, par exemple au travail, profiter de ses coups de fil pour se dégourdir les jambes et aller voir un collègue au lieu de lui envoyer un mail ou rester debout dans les transports en commun, etc.

### La mémoire du nez

Souvent mal considéré, l'odorat est pourtant un sens essentiel lié aux émotions et à la mémoire. L'olfactologie, ou la thérapie utilisant l'odorat comme outil de soin, a de nombreuses vertus et permet notamment d'apaiser ou de donner de l'énergie.

— Sarah Curie

epuis l'Antiquité, l'odorat est considéré comme un sens moins noble que les autres, alors qu'il est le premier développé par le bébé. Celui-ci possède déjà un odorat mature à la naissance. Dès qu'une odeur est détectée, différentes zones de notre cerveau sont activées. Ainsi, quand nous respirons des molécules volatiles par le nez ou quand nous mangeons, des neurones olfactifs situés en haut de la cavité nasale s'activent. Ils produisent un courant électrique qui est transmis au bulbe olfactif, une petite zone située sur le plancher de la boîte crânienne qui transmet elle-même l'information au système conscient, le lieu d'identification des odeurs et au système limbique, le centre émotionnel du cerveau.

Nous avons une mémoire ancienne des odeurs, comme par exemple celle de la colle qui nous replonge immédiatement en enfance. C'est la raison pour laquelle l'olfactologie est utilisée afin de stimuler la mémoire de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou ayant eu un traumatisme crânien. En leur faisant sentir des odeurs familières, celle du chocolat par exemple, des pans de leur mémoire peuvent se réveiller car elles associent ces odeurs à des situations, des personnes ou à des sons. Les odeurs stimulent également le langage des personnes qui ont du mal à mettre des mots sur leurs pensées, comme celles qui ont fait un AVC.

### Libération d'hormones

Mais les odeurs ne font pas que nous rafraîchir la mémoire. En activant le système limbique, elles permettent la transmission d'informations au système

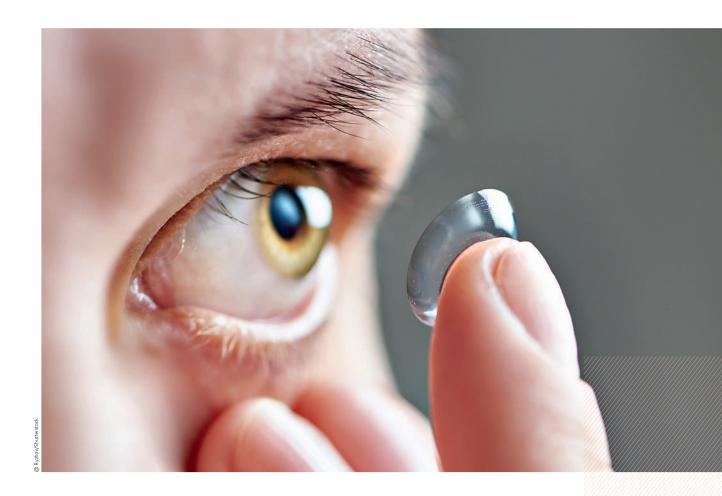
nerveux. Elles provoquent la libération d'hormones comme l'adrénaline, la dopamine ou la sérotonine qui apaisent ou, au contraire, réénergisent. C'est la raison pour laquelle certaines huiles essentielles ont des effets positifs. L'huile essentielle de lavande vraie a ainsi largement fait ses preuves pour faciliter l'endormissement. Mais attention, veillez à choisir des huiles essentielles dotées de parfums qui vous plaisent, sans quoi ce sont les hormones du stress qui seront libérées!

Les odeurs sont également indiquées pour ouvrir l'appétit ou apaiser les personnes âgées dans les Ehpad. Une étude a ainsi montré que la diffusion, au moment des repas, d'effluves de crêpe et de pain chaud les incitait à se rendre à la cantine et que les senteurs d'agrumes les calmaient à un moment de la journée où elles avaient tendance à s'agiter.

#### Odeurs de vanille ou d'herbe coupée

Certaines odeurs ont plus de vertus que d'autres, car elles sont perçues comme agréables à tous les âges de la vie. Ainsi, la vanille est considérée comme réconfortante car elle est associée au lait maternel et donc à la douceur enveloppante. Diffusée dans les services de néonatalogie, elle réduit les temps de séjour des bébés ou leurs problèmes respiratoires. Des odeurs vertes, comme celle d'herbe coupée, ont aussi des effets apaisants sur les personnes souffrant de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Enfin, celles du citron ou de l'orange douce n'ont pas leur pareil pour apaiser la colère et l'irritabilité et favoriser la bonne humeur!





## Orthokératologie : corriger la myopie pendant le sommeil

L'orthokératologie permet d'induire une correction temporaire de la myopie. Découvrez le principe de cette technique et ses indications avec le Dr Louisette Bloise, ophtalmologiste à Saint-Laurent-du-Var et présidente de la Société française des ophtalmologistes adaptateurs de lentilles de contact (SFOALC).

<sup>—</sup> Anne-Sophie Glover-Bondeau

'orthokératologie est l'élimination ou la réduction temporaire de la myopie par l'adaptation d'une lentille rigide de forme spéciale, ayant un rayon plus plat que celui de la cornée. « Ces lentilles rigides que l'on porte la nuit et qui remodèlent la cornée pendant le sommeil permettent de voir la journée sans aucune correction », informe le Dr Louisette Bloise. Ainsi, la personne qui porte ces lentilles rigides la nuit peut se passer de lunettes de vue ou de lentilles de contact la journée. « Elles sont intéressantes notamment pour les personnes qui ont une activité sportive, en particulier aquatique », indique l'ophtalmologiste. Elles éliminent aussi les problèmes liés au port diurne de lentilles souples, comme la sécheresse oculaire. Ces lentilles de nuit peuvent aussi libérer du port de lunettes ou de lentilles les personnes myopes non éligibles à la chirurgie réfractive et ne souhaitant plus porter d'équipement.

### Qui peut porter des lentilles d'orthokératologie?

« Toutes les myopies ne peuvent pas bénéficier de cette technique. Les gammes de lentilles d'orthokératologie sont adaptées jusqu'à -6 ou -7 dioptries, selon les laboratoires », prévient le Dr Bloise. Un bilan avec un ophtalmologiste (examen de l'œil et analyse de réfraction) permet de savoir si une personne est éligible à l'orthokératologie. Il existe en effet des contre-indications (voir encadré). « L'orthokératologie n'a pas vraiment d'âge limite d'utilisation mais les personnes âgées présentent en général plus de contre-indications, comme une sécheresse oculaire importante », souligne l'ophtalmologiste. Cette méthode est complètement réversible. Il faut porter ces lentilles chaque nuit durant six à huit heures, sinon la myopie ne sera pas corrigée correctement.

### L'orthokératologie pour freiner la myopie chez les enfants

Les lentilles d'orthokératologie ont un effet freinateur de la myopie chez les enfants. Elles entrent dans le cadre du traitement optique de la myopie. « Elles peuvent être utilisées chez des enfants avec une forme évolutive de myopie à partir de l'âge de 7 ou 8 ans », explique le Dr Bloise. Les lentilles d'orthokératologie sont intéressantes car « la manipulation et l'entretien se font à la maison. Les enfants ne portent pas de lunettes ni de lentilles à l'école. » Cela permet de limiter les risques infectieux et les problèmes de casse ou de perte. La myopie pouvant évoluer jusqu'à l'âge de 18 ou 20 ans, ce traitement doit être poursuivi jusque-là. « Pour les adolescents, il faudra insister sur la pose des lentilles au dernier moment avant de dormir (ne pas lire, ne pas regarder un écran ou la TV) pour être le plus efficace », indique le médecin.



### Quelles autres indications?

« Il existe des gammes de lentilles d'orthokératologie pour les myopies associées à un astigmatisme. Elles peuvent également corriger un astigmatisme ou une hypermétropie, et même la presbytie, de façon plus récente », informe le Dr Bloise.

#### Les contre-indications aux lentilles d'orthokératologie :

- une pathologie affectant la surface de la cornée;
- une insuffisance lacrymale;
- · une cornée trop plate;
- · une pathologie dégénérative ;
- · des allergies importantes ;
- un diamètre de la pupille trop élevé;
- un nombre d'heures de sommeil inférieur à six heures ou un sommeil irrégulier.

#### La myopie en France

Caractérisée par une vision floue de loin et nette de près, la myopie reste le trouble visuel le plus répandu. Près de quatre adultes sur dix sont concernés par ce trouble oculaire et plus de 20 % des enfants français de 0 à 18 ans sont myopes. La prévalence de la myopie est en augmentation en Europe. Des facteurs environnementaux jouent un rôle dans l'évolution de cette myopie: moins d'exposition à la lumière du jour, plus d'activités de près qu'auparavant.



C'est le nombre d'adhérents du programme Sophia, pour accompagner les malades chroniques

**820 000** 

es personnes atteintes d'asthme ou de diabète, deux pathologies en constante augmentation, peuvent bénéficier du nouveau programme de l'Assurance maladie, baptisé Sophia. Aux assurés sociaux atteints de ces maladies chroniques, ce service d'accompagnement à distance intervient en relais des consultations du médecin traitant, pour mettre en pratique les recommandations, apprendre à adapter ses habitudes de vie et à mieux gérer la maladie, afin de réduire les risques de complications. L'Assurance maladie contacte directement les personnes concernées pour les inviter à s'inscrire.

Elles reçoivent ensuite par courrier ou par mail des informations et des conseils pratiques validés par des experts et bénéficient d'un service d'écoute d'infirmiers-conseillers en santé. Sophia compte déjà près de 820 000 adhérents. L'inscription est gratuite et sans engagement.

- Sophie Lupin

### → 385 000 ←

C'est le nombre d'ordonnances électroniques délivrées en 2021, une augmentation de 114 % depuis 2020, selon le dernier bilan du GTE Sesam-Vitale.

ette évolution significative du numérique en santé se retrouve également dans le déploiement de la téléconsultation. En 2021, 87,5 % des médecins avaient recours à la télémédecine, alors qu'ils n'étaient que 67,4 % un an auparavant. Enfin, le nombre de feuilles de soins électroniques (FSE) est passé de 1,207 milliard en 2020 à 1,393 milliard l'année dernière et le nombre de pièces justificatives dématérialisées (SCOR) de 1,807 milliard à 2,093 milliards. La pandémie a sans aucun doute joué un effet booster.



## 1 million

C'est le nombre d'enfants africains protégés grâce au premier vaccin antipaludique.

nviron 90 % des cas de paludisme dans le monde sont enregistrés en Afrique, où 260 000 enfants en meurent chaque année. Plus d'un million d'enfants au Ghana, au Kenya et au Malawi ont désormais reçu une ou plusieurs doses du premier vaccin jamais recommandé contre une maladie parasitaire, grâce à un programme pilote coordonné

par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Les vaccinations contre le paludisme, lancées pour la première fois en avril 2019 au Malawi ont démontré que le vaccin RTS,S « réduisait de manière substantielle les cas graves », assure l'OMS dans un communiqué diffusé à l'occasion de la journée mondiale de lutte contre le paludisme (le 25 avril).

— Sophie Lupin

## Protection des données de santé des citoyens européens : **quels enjeux?**

Le Conseil européen de la protection des données (EDPB) et le contrôleur européen de la protection des données (CEPD) tentent de contrer une proposition de la Commission européenne, visant à établir un cadre juridique pour faciliter le partage des dossiers médicaux électroniques et d'autres données médicales, au-delà des frontières et des établissements de soins, afin de mieux protéger les données de santé. Nous vous expliquons tout cela dans cette nouvelle revue de presse.

— Julia Rodriguez

ans un document conjoint l'EDPB et le CEPD, ces deux organes de l'Union européenne spécialisés dans les données, font part de leur plan pour renforcer le projet de règlement sur les données de santé et clarifier l'interaction avec les lois existantes sur la protection car les règles en vigueur ne suffisent plus à garantir cette protection. Ce texte vient incontestablement contrer la proposition visant à établir un cadre juridique pour faciliter le partage des dossiers médicaux électroniques et d'autres données médicales, au-delà des établissements de santé et des frontières européennes.

En effet l'introduction d'un nouveau cadre juridique axé sur le partage et la réutilisation des données pourraient entraîner des répercussions négatives sur les droits individuels des citoyen(nne)s européen(ne)s. Selon le CEPD et l'EDPB, cette proposition pourrait même porter atteinte aux réglementations existantes, particulièrement le Règlement général sur la protection des données (RGPD) et la directive vie privée et communications électroniques.

Les organismes précisent qu'en raison « de la grande quantité de données de



santé traitées, de leur nature hautement sensible, du risque d'accès illicite et de la nécessité de garantir pleinement une supervision efficace par des autorités indépendantes de protection des données, nous demandons au Parlement européen d'ajouter à la proposition une obligation de stocker les données électroniques sur la santé dans au sein de l'Espace Économique Européen (EEE) ».

En bref, ces organismes affirment que cette proposition pourrait réduire le niveau de protection actuel accordé aux personnes concernées dans le cadre juridique européen en matière de protection des données.

« Les données de santé générées par les applications de bien-être et autres applications numériques ne sont pas de la même qualité que celles générées par les dispositifs médicaux. De plus, ces applications génèrent une énorme quantité de données, peuvent être très invasives et peuvent révéler des informations particulièrement sensibles, comme l'orientation religieuse. Ces applications devraient donc être exclues de la proposition de la Commission européenne », explique Wojciech Wiewiorowski, directeur du CEPD.

— Sources : usinedigitale.fr, edpb.europa.eu, cnil.fr

### ightarrow Ecrivez à la rédaction

Et de votre côté, êtes-vous inquiet(ète) de l'utilisation faite de vos données médicales ?

Exprimez-vous en nous envoyant un mail à laredaction@mutame.com!





### Maladie du soda:

### les causes et les symptômes

Ingérer des boissons sucrées et des aliments gras de manière quotidienne peut vous provoquer une cirrhose non alcoolique, aussi appelée NASH ou maladie du soda.

- Sarah Barbier



### Six millions de Français(ses) sont atteints(es) de cette maladie hépatique.

onnaissez-vous la maladie du soda ? Cette pathologie qui touche actuellement entre 25 % et 30 % de la population française est due à une mauvaise alimentation.

À force de recevoir des aliments gras et sucrés, le foie se retrouve surchargé et ne peut plus fonctionner correctement. Il fatigue, s'engraisse et ne stocke plus que les acides gras, ce qui provoque une inflammation. Quand celle-ci n'est pas traitée, cela peut aboutir à une cirrhose, voire à un cancer, y compris chez les personnes qui ne boivent pas d'alcool. Encore peu connue, la NASH (Non Alcoolic Steato Hepatitis) pourrait devenir la première cause de greffes du foie d'ici quelques années.

### → Quels sont les symptômes ?

Cette maladie est d'autant plus inquiétante qu'elle ne se manifeste pas. La détérioration du foie se passe en silence, ce qui entraîne souvent des diagnostics tardifs. Pierre Ménès a ainsi appris qu'il en était atteint seulement après avoir fait une hémorragie intestinale.

Si seule une biopsie permet de révéler l'infection, un bilan hépatique permettra déjà de voir s'il y a des anomalies. À noter que ce trouble hépatique touche particulièrement les personnes diabétiques et phèses.

#### → Comment l'éviter ?

Pour l'heure, aucun traitement n'existe. Le mieux reste donc de faire attention à son hygiène de vie pour s'épargner cette pathologie. Pour un foie en bonne santé, évitez les sucreries, les repas gras, les aliments transformés, le sel et la mal bouffe en général.

Mettez également le frein sur les boissons sucrées et sur l'alcool, bien évidemment. Enfin, il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière, notamment en cas de surpoids: perdre 8 à 10 % de poids permettrait ainsi d'améliorer la fonction hépatique.

### $\rightarrow$ Le bon geste

## **L'appli magique** antigaspi



Chaque année en France, près de dix millions de produits alimentaires sont gaspillés. Dans les foyers, cela représente en moyenne 50 kg de nourriture par personne.



En pratique, il suffit de sélectionner les aliments à votre disposition pour trouver l'inspiration et de cuisiner un plat facile en moins de trente minutes. our lutter contre le gaspillage, de nombreuses applications ont vu le jour. Parmi elles, Frigo Magic, qui vous propose des idées de recettes pour cuisiner à partir des aliments dont vous disposez.

Disponible gratuitement sur Android et iOS, l'application, lancée en 2015, a un triple objectif: éviter de jeter des aliments encore consommables à la poubelle bien sûr, mais aussi vous faire faire des économies et, enfin, vous apprendre à cuisiner pour manger moins de plats préparés.



### Le thé, une boisson détox?

C'est la grande tendance du moment : ingurgiter des litres de thé (vert de préférence) pour détoxifier son organisme! La « detox tea » est à la mode mais a-t-elle des bienfaits réels? On vous dit tout.

ujourd'hui, la « detox tea » est devenue un argument marketing! Les produits vendus dans le commerce sont souvent pleins d'arômes synthétiques qui n'ont aucun effet sur l'organisme. Si vous souhaitez démarrer une cure détoxifiante à base de thé, préparez vous-même vos boissons à base de thé noir (un puissant diurétique) ou de thé vert. Vous pouvez y ajouter de la citronnelle, du gingembre, des fruits rouges, du concombre, du pissenlit etc. pour un effet détoxifiant plus puissant.

Consommé ainsi, le thé permet d'avoir une meilleure digestion, de ralentir le vieillissement cellulaire et d'améliorer sa santé cardiovasculaire et sa tension artérielle.

### La recette

### Risotto à la citrouille et vinaigre balsamique



### Ingrédients:

- 250 g de riz pour risotto
- 800 g de bouillon de légumes
- 200 g de citrouille cuite
- 25 g de Grana râpé
- 20 g de pomme
- Vinaigre balsamique
- beurre
- Huile d'olive extra vierge
- sel

- 1 Râper la citrouille écrasée. Couper la pomme en petits cubes. Les faire sauter dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter la citrouille et laisser sécher quelques minutes. Ajouter le riz, le griller quelques instants, puis amener à cuisson en ajoutant le bouillon petit à petit.
- 2 Assaisonner avec du sel.
- 3 Chauffer 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique dans une petite casserole, réduire de moitié.
- 4 Mélanger le riz avec le parmesan et une noix de beurre.
- 5 Servir avec le vinaigre balsamique.



### On se retrouve bientôt en vrai!



RENDEZ-VOUS
DU 22 AU 24 NOVEMBRE 2022
PORTE DE VERSAILLES, PARIS

PAVILLON 2.2 STAND D15



4 Rue Emile Enault, 50000 Saint-Lô 02 33 05 29 20 - www.mutame-plus.fr contact@mutame-plus.fr



55 Rue du Val Vert, 74600 Seynod 04 50 33 11 36 - www.mutame74.com t.mastour@mutame.com





4 Rue Venture, 13001 Marseille 04 84 90 01 69 - www.mutuelle-marseille.com fcasola@mut-mun-provence.fr