

→ *Édition*

Mutame Savoie
Mont-Blanc

N°
94

Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **SEPTEMBRE 2023**

PSC

Accord historique **sur la protection sociale complémentaire des agents territoriaux !**

Bien-être

Au cœur de la prévention santé : **l'exposome**

Actualités régionales

Prévention

Orthorexie :

**quand manger sain
devient obsessionnel**



Enfin des lunettes françaises plus accessibles !



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

Retrouvez plus d'informations et les coordonnées de nos magasins sur ecoutervoir.fr

*Offre valable jusqu'au 31/12/2023. Réduction de 40€ sur une monture Origine France Garantie à partir de 129€ équipée de verres unifocaux avec traitement antireflet. Réduction de 60€ sur une monture Origine France Garantie à partir de 129€ équipée de verres progressifs avec traitement antireflet. Hors 100% Santé. Non cumulable avec d'autres offres. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de la réglementation le marquage CE. Demander conseil à votre opticien. Septembre 2023. Visuodio SAS. ROC Paris 492361597 au capital social variable. Points de vente relevant du code de la mutualité. Photo non contractuelle.

Crédit photo : Julien Attard

4 Actualités Régionales

- **Assemblée générale 2023** de Mutame Savoie Mont-Blanc qui s'est tenue le 23 juin 2023 au Centre des Pensières à Veyrier-du-Lac
- **Mutame Savoie Mont-Blanc maintient une cotisation minorée pour les enfants à charge** qui sont nés entre le 1^{er} janvier 1999 et le 31 décembre 2005
- **Prévoyance | Offre Jeunes** pour les agents nés à partir du 01/01/1983

8 PSC

- Accord historique **sur la protection sociale complémentaire des agents territoriaux !**

10 Bien-être

- Au cœur de la prévention santé : **l'exposome**

12 Prévention

- Orthorexie : **quand manger sain devient obsessionnel**

14 Système de soins

- Connaissez-vous **le principe de la tutelle ?**

16 Santé

- Vrai/faux **sur la maladie de Parkinson**

18 Les chiffres

19 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales - Septembre 2023 - N° 94 - ISSN : 1297-4005 •
Directeur de la publication : Commission de communication • **Directeur de la rédaction** : Commission de communication • **MUTAME SAVOIE MONT-BLANC** - 55 rue Val Vert - BP 101 - 74600 Seynod

Magazine quadrimestriel édité par Mutame • Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs
 • **Directeur de la publication** : Daniel Lemenuel • **Responsable de la rédaction** : Louise Berthillier •
Articles : Mutame, Mutuelles, CIEM - France Mutualité, Mutweb, Libre Service Presse • **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).



Mutame Savoie Mont-Blanc a fêté ses 60 ans lors de l'Assemblée Générale du 23 juin dernier.

Pourquoi la mutuelle a-t-elle été créée ?

La naissance de Mutame Savoie Mont-Blanc est le fruit d'une réflexion commune entre les élus et les agents territoriaux pour que la Fonction Publique Territoriale ne soit pas la catégorie oubliée de la Fonction Publique. Il y a 60 ans, quelques collègues créaient la Caisse Mutuelle de Prévoyance des Personnels des Collectivités Territoriales de Haute-Savoie en s'appuyant sur les grands principes mutualistes à savoir : indépendance, solidarité, démocratie et liberté.

La proximité locale comme priorité

La naissance d'une Mutuelle dédiée uniquement aux agents territoriaux de la Haute Savoie fait l'unanimité auprès des élus locaux et cela s'est confirmé en 1983 par la mise à disposition de la Mairie d'Annecy dans ses locaux d'un espace de 100m².

S'élargir vers une solidarité nationale

Devenue Mutame Savoie Mont-Blanc après avoir rejoint l'Union des mutuelles Mutame, cette solidarité nationale entre les différents acteurs de protection sociale des territoriaux a permis une harmonisation des systèmes de cotisations et prestations et également de communication au niveau national auprès des agents territoriaux.

Entre 2012 et 2023 : La Mutuelle s'est constamment adaptée...

Durant la dernière décennie, la Mutuelle a su s'adapter pour faire face à la multiplication et la complexité des dispositions réglementaires complétées par l'accroissement régulier de la pression fiscale ainsi qu'une concurrence très agressive.

Ces contraintes multiples et répétées ont eu un effet non négligeable sur la pérennité de notre mutuelle.

En conséquence, les orientations retenues par le Conseil d'Administration ainsi que la solidité des fonds propres de la mutuelle confirment que Mutame Savoie Mont-Blanc est en bonne santé et entend bien le rester !

Le Directeur,

Fabien FIORINA

⇒ *Compte rendu*

Assemblée générale 2023 de Mutame Savoie Mont-Blanc qui s'est tenue le 23 juin 2023 au Centre des Pensières à Veyrier-du-Lac



1. *Les faits marquants de l'exercice*

- Mutame a eu 60 ans en 2023
- Le 100% Santé ou Reste à Charge 0 :

La mise en place du 100 % santé pour l'ensemble des garanties labellisées est entrée en application au 1^{er} janvier 2020. Toutefois, il est à noter le déploiement complet du dispositif sur la prothèse dentaire et la prothèse auditive à compter du 1^{er} janvier 2021. L'année 2022 est encore fortement impactée par les prestations concernées par le 100 % santé.

- Effectifs de la mutuelle :

	31/01/2021	31/12/2021	31/12/2022	31/01/2023
Nb de membres participants	8 325	8 402	8409	8 538
Nb de personnes protégées	13 033	13 232	13 211	13 215

2. Résultat de l'exécution du budget 2022 :

Le résultat technique de 2022 dégage une perte de 382 211 € contre une perte de 162 128 € l'an passé.

Il se décompose de la manière suivante :

→ Les Cotisations :

Au cours de l'exercice clos le 31 décembre 2022, le montant brut des cotisations acquises brutes de réassurance (net de taxes) s'établit à 7 887 919 € contre, pour rappel, 7 510 291 € en 2021.

→ Les Prestations :

La charge brute des sinistres (brute de réassurance) de l'exercice s'élève à 7 310 941 € contre, pour rappel, 6 806 078 € en 2021.

→ Les Provisions pour sinistres à payer :

La variation des provisions provient essentiellement de la cession au réassureur MFU de la provision pour sinistres à payer pour 30 900 €.

→ Frais d'acquisition et d'administration :

Ceux-ci se montent à 553 325 € en 2022 contre 603 606 € en 2021.

Les autres charges techniques sont d'un montant de 485 523 € contre 535 576 € pour l'exercice précédent.

Le résultat non technique est constitué essentiellement des éléments suivants :

- Les produits des placements pour 96 123 € composés des produits de placements réalisés pour 53 563 € et de la valorisation des loyers du siège pour 42 560 €.
- Les charges des placements pour 64 970 € contre 69 438 € en 2021.

Compte tenu de l'ensemble de ces éléments, le compte de résultat se solde par une perte de 517 070 € contre une perte de 142 791 € pour l'exercice précédent.



3. Evolutions prévisibles et perspectives d'avenir

Les effets de la réglementation sur le 100 % Santé continueront de produire des effets sur l'exercice 2023 avec le processus d'évolution de prise en charge et l'adaptation des garanties aux tarifs de convention et prix limites de vente.

Afin de faire face à l'augmentation structurelle des prestations due au 100 % Santé, la mutuelle a mis en place sur les 3 prochaines années :

- Un plan d'action de redressement des ratios techniques
- Une réflexion sur les prestations en prenant en compte les effets du 100 % santé.

La mutuelle porte toujours un regard attentif sur le décret concernant la Protection Sociale Complémentaire des fonctionnaires territoriaux.

Mutame Savoie Mont-Blanc maintient une cotisation minorée pour les enfants à charge qui sont nés entre le 1^{er} janvier 1999 et le 31 décembre 2005 :

La notion « d'enfant à charge » désigne l'enfant rattaché directement au foyer fiscal de l'adhérent(e) en qualité de personne à charge ou de bénéficiaire d'une pension alimentaire versée par le membre participant.



Nos conseillers mutualistes sont à votre disposition pour établir un bilan personnalisé avec votre enfant et lui proposer une garantie qui répondra à ses besoins.

> **GARCIA Laetitia :**

04 50 33 11 36

l.garcia@mutame74.com

> **PEYCRU Johann :**

04 50 33 11 37

j.peycru@mutame74.com

Conformément à l'article 5 du règlement mutualiste (disponible sur notre site internet ou sur demande par courrier ou par courriel à contact@mutame74.com), votre enfant né entre le 1^{er} janvier 1999 et le 31 décembre 2005, continuera de bénéficier d'une cotisation minorée, s'il :

- poursuit des études (sur présentation d'un certificat de scolarité ou d'une carte d'étudiant) ;
- poursuit une formation en alternance (sur présentation d'un contrat d'apprentissage inférieur à 12 mois ou d'un contrat de professionnalisation) ;
- est inscrit à Pôle Emploi comme primo-demandeur d'emploi (sur présentation d'un avis de situation de Pôle Emploi du mois en cours ou précédent et

d'une attestation Pôle Emploi de non-indemnisation).

- exerce une mission de Service Civique réalisée en France auprès d'un organisme agréé par l'Etat (sur présentation du contrat d'engagement de service civique).

Les documents justifiant la situation de votre enfant peuvent être transmis par courrier ou par courriel à :

polegestion@mutame74.com

De ce fait, si votre enfant est né avant le 1^{er} janvier 1999 ou ne remplit pas les conditions ci-dessus, il ne sera plus considéré comme enfant à charge et continuera de bénéficier de ses garanties à titre personnel en qualité de membre participant.



MUTAME Savoie Mont-Blanc participera au Forum des Collectivités Territoriales organisé par l'Association des Maires, Adjointes et Conseillers généraux de Haute-Savoie qui se tiendra :

Vendredi 20 octobre 2023

au Parc des Expositions de La Roche-sur-Foron (Rochexpo)

Stand B15 sur le thème de « La protection sociale des agents territoriaux »

Ce forum destiné aux élus locaux et aux personnels des collectivités territoriales sera un lieu privilégié de rencontres, d'informations et d'échanges pour tous les acteurs des collectivités locales.

Nous vous invitons à retenir ces dates et à nous rendre visite.

⇒ Offre

Prévoyance | Offre Jeunes pour les agents nés à partir du 01/01/1983



Anticipez dès aujourd'hui l'avenir de vos proches avec un capital complémentaire en cas de décès et couvrez la perte de revenu en cas de maladie longue durée ou d'invalidité

→ Comment ça marche ?

- Période promotionnelle = tous les Bulletins d'adhésion signés entre le 1^{er} octobre et le 31 décembre 2023 inclus
- Personne pouvant bénéficier de cette offre = agents d'une collectivité territoriale nés à partir du 1^{er} janvier 1983

Cette offre est accordée exclusivement aux nouveaux adhérents qui n'ont jamais eu de contrat prévoyance ou tout agent qui a résilié son contrat prévoyance depuis 12 mois ou plus (à sa demande).

Nos conseillers mutualistes sont à votre disposition pour établir un bilan personnalisé avec votre enfant et lui proposer une garantie qui répondra à ses besoins.

> **GARCIA Laetitia :**
04 50 33 11 36
l.garcia@mutame74.com

> **PEYCRU Johann :**
04 50 33 11 37
j.peycru@mutame74.com



- + Pas de questionnaire médical
- + Pas de délai de stage
- + Taux de cotisation unique
- + Pas d'exclusion des sports à risque

Sécurité

Afin de renforcer la sécurité informatique de vos données personnelles, Mutame Savoie Mont-Blanc lance une opération de renouvellement des mots de passe d'accès à votre extranet adhérent.

→ Comment procéder ?



Scanner le QR code suivant avec votre smartphone ou connectez vous sur :
<https://monespacepersonnel.cimut.net/web/mutame-savoie/motdepasse>

Nos équipes restent mobilisées pour vous accompagner dans cette démarche si nécessaire

> **GARCIA Laetitia :**
04 50 33 11 36
l.garcia@mutame74.com

> **PEYCRU Johann :**
04 50 33 11 37
j.peycru@mutame74.com

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

IOS Apple



Android



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



Accord historique sur la protection sociale complémentaire des agents territoriaux !

Le 11 juillet 2023, représentants des employeurs territoriaux et organisations syndicales ont signé un accord national historique apportant des avancées importantes pour les agents. Une première qui constitue une étape marquante dans la réforme de la protection sociale territoriale (PSC). Explications.

— Estelle Chevassu

En juillet 2022, représentants des employeurs territoriaux et organisations syndicales signaient un accord de méthode, déjà considéré comme historique parce qu'inédit. Objectif : aller plus loin dans la réforme de la PSC des 1,9 millions agents territoriaux organisée par l'ordonnance du 17 février 2021 et le décret du 20 avril 2022. Après de longs mois de négociations ardues, c'est chose faite avec l'accord du 11 juillet 2023, premier accord conclu au niveau national entre une majorité des membres de la Coordination des employeurs territoriaux et six organisations syndicales.

Une meilleure prise en charge de la prévoyance

L'une des avancées majeures de cet accord concerne le volet prévoyance. Il garantit en effet aux agents en situation de maladie ou d'invalidité dépassant trois mois, le maintien de 90 % de leur rémunération nette

incluant le traitement indiciaire, la nouvelle bonification indiciaire et le régime indemnitaire. Cette couverture interviendra dans le cadre de contrats collectifs à adhésion obligatoire dont la cotisation sera partagée à parts égales entre la collectivité et l'agent. L'accord prévoit également une augmentation de la participation des employeurs que le décret de 2022 avait fixé à 20 % d'un montant de référence de 35 euros par mois (7 euros par mois) et qui était jugée trop faible pour permettre aux agents de faire face aux accidents de la vie. L'accord prévoit ainsi une participation minimum de 50 %, non plus d'un montant de référence, mais du montant de la cotisation prévoyance.

Pour une solidarité renforcée

Les signataires ont par ailleurs souhaité encadrer les pratiques contractuelles des opérateurs de PSC afin de ne plus

avoir de traitements différenciés des agents et donc de favoriser la solidarité entre les bénéficiaires.

Autre mesure importante de cet accord : la mise en place d'un Fonds national de solidarité, instauré au bénéfice des agents actifs et des retraités. Il est prévu de le financer par un prélèvement de 2 % sur les cotisations dans le cadre de contrats de complémentaire santé subventionnés par les employeurs territoriaux. Il fera l'objet des discussions à venir dans le cadre du dispositif de revoyure, les parties prenantes s'étant engagées à se rencontrer à nouveau à partir du premier semestre 2024. La couverture santé sera également au coeur de ces discussions. En la matière, l'accord prévoit de limiter les écarts de cotisation en plafonnant la cotisation la plus élevée au double de la cotisation la plus faible, le ratio de solidarité étant actuellement de 1 pour 3. Une proposition qui a été accueillie défavorablement par les Mutuelles dont l'Union Mutame (cf. entretien de Daniel Lemenuel).

Cet accord national qui, de l'avis de tous, constitue une véritable avancée sociale, doit à présent être transposé par l'État par voie législative et réglementaire, les signataires appelant à ce que cela se fasse dans un délai de six mois maximum. Un impératif pour pouvoir engager le dialogue social au niveau territorial.

Entretien avec

Daniel Lemenuel,
Président de l'Union Mutame

**En quoi cet accord du 11 juillet 2023 est historique ?**

→ Cet accord national est historique puisqu'il conforte le décret de 2011 et l'améliore en ce sens qu'il apporte une couverture prévoyance et lui confère un caractère obligatoire dans le cadre de contrats collectifs. La réforme de la PSC, avec la participation obligatoire des employeurs en santé et donc en prévoyance, est une avancée considérable qui va garantir une prise en charge des problématiques de santé des agents territoriaux et avec cet accord, de l'invalidité. Ce qui n'est d'ailleurs pas fait pour l'État. De voir que les agents territoriaux les plus fragiles sont pris en considération, est, pour moi, une très grande satisfaction. Cela leur garantit en effet un revenu si jamais demain ils sont malades, en invalidité et même en retraite pour invalidité. D'autant qu'avec l'allongement du temps de travail, plus on avance en âge, plus on est exposé à des problématiques physiques et psychiques.

« Avec cet accord, les agents les plus fragiles sont pris en considération et c'est une très grande satisfaction »

Quelles sont les avancées de cet accord ?

→ Avec ce côté obligatoire dans le cadre de contrats collectifs, nous aurons une large couverture de population assurée de façon à pouvoir renforcer la solidarité, mieux mutualiser le risque, mais aussi garantir une cotisation moyenne constante. Le fait de passer à 50 % de participation en prévoyance est primordial. C'est un effort que l'on demande aux collectivités, à l'agent et de facto aux organismes de couverture prévoyance, notamment les mutuelles. Mais cela va permettre aux organismes d'apporter de meilleures prestations, aux agents de se financer une meilleure couverture et à ceux qui n'en ont pas vraiment les moyens, d'en avoir une. Ils devront cotiser mais avec une cotisation heureusement réduite, les employeurs prenant en charge au minimum 50 %. C'est là que le dialogue social et les accords définis au niveau du territoire seront importants, puisque c'est un minimum.

Quez-vous des réserves ?

→ La proposition de passer d'un ratio de 1 pour 2 est presque intenable. Cette proposition impacte la cotisation à la hausse. Avec un coût qui sera plus élevé, les jeunes seront directement pénalisés. Ils iront vers des contrats moins chers ce qui finirait par augmenter la cotisation des retraité(e)s, ou bien ils choisiront de ne pas adhérer. Et s'ils n'adhèrent pas, il n'y a plus de solidarité. Les mutuelles au sein de la Coordination s'y opposent.

Avec un accord de 22 pages, on voit bien que les rédacteurs ont essayé d'apporter le maximum de précisions, mais attention à ce qu'il ne soit pas dévoyé et que certains organismes ne profitent de coquilles ou de dispositions fragiles pour faire des offres malhonnêtes. Il nous faut donc être attentifs ! C'est un accord encourageant et très positif mais il reste encore à venir sa mise en œuvre juridique, réglementaire et législative, en espérant que l'État ne le remette pas en cause.

Au cœur de la prévention santé : l'exposome

Pollution, ondes, radioactivité mais aussi virus, bruit ou encore stress : notre santé est largement impactée par des agresseurs présents dans notre environnement et rassemblés sous le terme d'exposome. Une bonne connaissance de ces agresseurs participe à la santé et au bien-être.

— Violaine Chatal

On constate que 63 % des maladies non transmissibles sont liées à une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux et devraient augmenter de 17 % au cours de la prochaine décennie, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Des chiffres qui inquiètent mais que tient à préciser Robert Barouki, professeur à l'université de Paris Cité, praticien hospitalier au sein du service de Biochimie métabolomique et protéomique de l'hôpital Necker Enfants Malades et directeur d'une unité de l'Inserm. « L'environnement au sens large concerne tout ce qui n'est pas génétique. Il faut donc y inclure les déséquilibres alimentaires, le tabagisme, nos comportements et pas seulement la pollution », indique-t-il. Et c'est là que la notion d'exposome prend tout son sens.

→ Aux origines de l'exposome

Mis au point en 2005 par Christopher Wild, épidémiologiste et ancien

directeur du Centre international de recherche sur le cancer, l'exposome représente l'ensemble des expositions qui peuvent influencer la santé de l'homme tout au long de la vie. « Il s'agit des influences de l'environnement chimique (contaminants, air intérieur et extérieur), de l'environnement physique (radioactivité, bruit, ondes électromagnétiques, particules), des déséquilibres alimentaires et énergétiques, des attaques par les toxines ou les virus mais aussi du stress psychologique », précise le Pr Barouki qui y inclut les influences sociales et psychoaffectives. Il complète : « Il y a aussi une notion temporelle car l'exposome concerne les expositions tout au long de la vie. Des expositions pendant la vie fœtale ou la petite enfance peuvent, en effet, avoir des conséquences beaucoup plus tard dans la vie. » Ces différents facteurs environnementaux peuvent s'additionner et accentuer leurs effets délétères. « Les personnes qui ont un niveau économique faible peuvent

être plus exposées à la pollution et à des contaminants dans l'alimentation et parfois ne font pas autant d'activité physique que le recommandent les autorités de santé », note le Dr Barouki.

Cette notion d'exposome a été introduite en 2016 dans la loi Marisol Touraine de santé publique et figure au cœur du Plan national santé environnement (PNSE4), lancé en 2021, et qui vise à réduire l'impact de l'environnement sur la santé.

→ Prévention et traitements personnalisés

Les différents composants de l'exposome, leur association potentielle et leurs liens avec des maladies sont actuellement étudiés par des équipes de recherche. Au niveau européen, l'European Human Exposome Network regroupe 9 projets menés dans 24 pays. L'Inserm a aussi mis en place une infrastructure de recherche baptisée France Exposome,



@Shutterstock

Après cet interrogatoire, ils pourraient éventuellement prescrire des dosages et adapter leur traitement. Il faudra encore du temps avant de parvenir à cette forme de prévention personnalisée mais c'est ce que devrait permettre de mettre en place à terme la caractérisation de l'exposome. La Mayo Clinic, un haut lieu de la médecine, organise tous les ans un congrès sur la médecine personnalisée. Par le passé, ce sont les questions autour de la génétique qui étaient mises en avant mais cette année c'était l'exposome, ce qui signifie que les milieux médicaux commencent à s'intéresser de très près à cette question », s'enthousiasme le Pr Barouki qui voit dans l'exposome une véritable révolution en termes de prévention.

qui a pour objectif de proposer, aux chercheurs intéressés, des approches méthodologiques dans le champ de l'exposome chimique. « L'exposome présente plusieurs intérêts. Sa caractérisation permet de démontrer qu'il existe des facteurs environnementaux qui affectent la santé et donc de prendre des mesures à l'échelle de la population pour réduire leur impact », explique le professeur Barouki.

L'étude de l'exposome permet aussi de rechercher des liens entre les différents facteurs environnementaux. « Lors d'études concernant des facteurs chimiques, on peut ainsi interroger les volontaires sur ce qu'ils mangent, s'ils sont stressés ou s'ils subissent du bruit. On peut ainsi étudier la concomitance entre plusieurs facteurs environnementaux qui peut avoir des conséquences pour la santé, note le professeur Barouki. En toxicologie, on peut également étudier des facteurs chimiques et d'autres composants de l'exposome comme la nourriture et,

chez l'animal ou sur des cellules, un comportement alimentaire et un facteur chimique. À titre d'exemple, lorsqu'un animal est exposé à un régime très riche en lipides et à de la dioxine, il peut être sujet à des maladies de type stéatohépatites [maladies caractérisées par une accumulation de graisses dans le foie et une inflammation de cet organe, NDLR] très répandues actuellement », précise le Pr Barouki. L'objectif de cette caractérisation de l'exposome est de permettre le développement de diagnostics et de traitements adaptés mais aussi de prévenir les maladies chroniques.

➔ Projets d'avenir

À plus long terme, la caractérisation de l'exposome individuel pourrait permettre à chacun(e) d'entre nous de mieux vivre. « Les médecins, s'ils disposaient de plus de temps, pourraient ainsi demander à leurs patient(e)s où ils/elles habitent, s'ils/elles sont gêné(e)s par le bruit ou si l'air de leur environnement est pollué.



Quels liens avec l'épigénétique ?

La génétique correspond à l'étude des gènes et aux effets biologiques et sanitaires de la modification de leur séquence. Elle se distingue de l'épigénétique qui concerne l'étude des processus qui permettent de moduler l'expression des gènes mais qui ne sont pas liés à des changements de la séquence de l'ADN. Certaines modifications épigénétiques sont provoquées par l'environnement au sens large et donc par l'exposome !

Orthorexie : quand manger sain devient obsessionnel

Composé du grec « ortho » (droiture) et « orexie » (appétit), le terme a été inventé par le médecin américain Steven Bratman en 1996. Il désigne une obsession pathologique pour la nourriture dite « saine ».

— Céline Durr

Impossible à chiffrer, l'orthorexie toucherait entre 2 et 3 % des Français(es) et serait en constante augmentation. En cause, selon les spécialistes : les scandales alimentaires à répétition, couplés à une baisse de la qualité nutritionnelle dans nos assiettes. À la différence de l'anorexie ou de la boulimie, l'orthorexie n'est pas répertoriée en tant que maladie ou TCA (trouble du comportement alimentaire) dans le DSM-5, la bible des troubles mentaux. Conséquence : il n'existe pas à l'heure actuelle de critère de diagnostic formel.

Seuls deux tests, celui de Bratman et l'échelle ORTO-15, comptant une dizaine de questions (« Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ? », « Votre amour propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain ? » ou « Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance ? ») permettent de déceler d'éventuels symptômes. Mais ils restent très peu connus du corps médical.

Les signes qui doivent alerter

Faute de diagnostic, comment dès lors distinguer une attitude alimentaire saine d'une réelle pathologie ? Pour les experts, la réponse est claire. « La différence se situe dans l'impact sur la qualité de vie et les relations interpersonnelles », explique le Pr Patrick Denoux auteur de « Pourquoi cette peur au ventre ? » (éditions J.-C. Lattès). « Chez les orthorexiques, la restriction va de pair avec l'isolement social. Il devient impossible de partager un repas avec autrui. » Le décryptage compulsif des étiquettes, la mastication excessive, le rejet de catégories entières d'aliments sont des comportements qui doivent alerter. Tout comme une perte de poids importante et soudaine, pouvant entraîner des carences, voire une dénutrition dans des cas extrêmes.



@shutterstock

⇒ Magalie H., 38 ans : une vie après l'orthorexie

« Je souffre de douleurs intestinales. À la suite d'un épisode grave de constipation, un nutritionniste m'a prescrit un régime pauvre en Fodmaps (les glucides fermentescibles indigestes, NDLR). J'ai commencé par éliminer les céréales puis les laitages, le sucre, les viandes et toutes les graisses... Je suis devenue végétalienne puis crudivore et enfin frugivore : je ne me nourrissais plus que de jus de fruits pressés à la centrifugeuse, persuadée que c'était le régime le plus adapté à l'être humain dont l'appareil digestif est proche de celui des primates. J'avais perdu beaucoup de poids. J'étais anémiée et épuisée en permanence. Le déclic a été quand j'ai commencé à perdre mes cheveux. J'ai pris conscience que j'étais malade, incapable de ressentir du plaisir en mangeant et j'ai consulté un thérapeute. Aujourd'hui, je vais mieux. J'ai repris du poids. Mais il y a encore des aliments que je ne m'autorise pas à manger. C'est un chemin long et difficile. »

Comment s'en sortir ?

Comme pour tout trouble du comportement alimentaire, la prise en charge de l'orthorexie a pour objectif de retrouver une relation apaisée avec la nourriture. L'accompagnement passe par un suivi pluridisciplinaire avec un diététicien ou un médecin spécialisé en nutrition et une thérapie visant à réduire l'anxiété. « Le traitement le plus adapté s'avère une psychothérapie adaptée aux TCA ou aux troubles obsessionnels », préconise Alexandre Chapy, psychologue spécialiste de l'orthorexie. « Il s'agit de travailler sur l'angoisse, le besoin de contrôle, la crainte de la maladie et de la mort ou encore l'estime de soi. Le plus important est de comprendre comment la maladie s'est installée dans la vie du patient », poursuit l'expert. Les thérapies de groupe et les thérapies familiales donnent également de bons résultats.

Connaissez-vous le principe de la tutelle ?

Pour veiller sur les intérêts d'une personne aux facultés mentales altérées, la famille, un proche ou même un procureur peut déposer une demande de mise sous tutelle. Le juge nommera alors un/une tuteur /trice pour la représenter dans ses actes de la vie courante.

— Constance Périn

Avec l'âge, à la suite d'une maladie ou d'un accident de la vie, les facultés d'une personne peuvent être altérées, ne la rendant plus apte à prendre certaines décisions. La justice prévoit alors la protection de ses intérêts et de son patrimoine via la mise sous tutelle. Un(e) tuteur /trice (personne proche ou extérieure), désigné par un juge, sera en charge de la représenter dans les actes de la vie courante (déclaration fiscale, gestion bancaire...).

→ Une mesure judiciaire encadrée

La demande de mise sous tutelle peut être faite directement par la personne concernée, ou par une tierce personne, à savoir un proche (conjoint, parent ou personne entretenant des liens étroits et stables avec la personne à protéger) ou un procureur. Elle est à adresser au juge des contentieux de la protection qui, pour y répondre, se basera sur un énoncé des faits indiquant la nécessité de sa mise en œuvre. Un certificat médical circonstancié réalisé par un médecin, inscrit sur une liste spécifique, devra également lui être remis sous pli cacheté.

Avant le prononcé du jugement, le juge est dans l'obligation d'entendre le requérant et la personne à protéger, sauf si son état ne le permet pas (si elle souffre

de la maladie d'Alzheimer par exemple). Il nommera ensuite un ou plusieurs tuteurs : l'un pourra être en charge de la protection de la personne et l'autre de la gestion de son patrimoine. Il peut s'agir d'un membre de la famille (en priorité) ou d'un professionnel, appelé alors mandataire judiciaire à la protection des majeurs.

La mise sous tutelle est fixée pour une durée ne pouvant excéder cinq ans, renouvelable. Le juge peut à tout moment décider de la modifier, de la prolonger ou de l'interrompre.

→ Un coût à la charge de la personne protégée

La demande de la mise sous tutelle est gratuite. Le coût du certificat médical est cependant estimé à 192 euros, à la charge de la personne concernée.

Dans le cas où le/la tuteur/trice serait un(e) proche, celui/celle-ci exerce son rôle à titre gratuit. Toutefois, en fonction de l'importance des biens gérés, le juge peut décider le versement d'une indemnité. Si le/la tuteur/trice désigné(e) est un mandataire judiciaire, le montant de la participation est estimé en fonction des revenus de la personne mise sous tutelle. Dans les deux cas, le coût est à la charge de la personne à protéger.

→ Quelles obligations pour le(la) tuteur/trice ?

Dans les six mois suivant l'ouverture de la tutelle (et trois mois pour les biens meubles corporels comme une voiture, des meubles, des livres...), le(la) tuteur/trice doit procéder à la réalisation d'un inventaire des biens de la personne sous tutelle et établir un budget prévisionnel. La gestion du patrimoine est faite dans l'intérêt de la personne protégée et de façon confidentielle. le(la) tuteur/trice est responsable des éventuelles fautes.

Chaque année, il/elle devra remettre au directeur des services de greffe du tribunal judiciaire ou de proximité un compte de gestion. Il s'agit d'un document qui retrace les opérations (dépenses, recettes) des 12 derniers mois.

→ Une protection judiciaire proportionnée

La protection juridique est prononcée en réponse à l'état d'une personne. La tutelle est la mesure la plus contraignante, et est à distinguer de la sauvegarde de justice, mesure de courte durée ne pouvant excéder une année, et de la curatelle (simple, renforcée ou aménagée) qui permet à la personne protégée d'être conseillée ou accompagnée dans certains actes de la vie civile.



©Shutterstock

Vrai/faux sur la maladie de Parkinson



La maladie de Parkinson est en constante progression. Si personne n'ignore que cette maladie existe, elle est cependant mal connue et fait l'objet de nombreuses idées reçues. Testez vos connaissances sur la maladie de Parkinson.

— Anne-Sophie Glover-Bondeau

C'est une maladie rare

Faux. 84 % des Français(es) assimilent la maladie de Parkinson à une maladie rare(1). « Or, il ne s'agit pas du tout d'une maladie rare. C'est la deuxième pathologie neuro-dégénérative après Alzheimer », corrige le Pr Stéphane Thobois, chef de service de l'unité pathologies du mouvement à l'hôpital neurologique de Lyon. Dans le monde, on compte 6,7 millions de cas de maladie de Parkinson. Plus de 200 000 personnes sont aujourd'hui touchées en France et 25 000 nouveaux cas se déclarent chaque année. « L'incidence de la maladie de Parkinson va en outre augmenter dans le futur du fait du vieillissement de la population. Le nombre de malades devrait jusqu'à doubler à moyen terme », informe le médecin. On estime que d'ici 2040, il y aura 12,9 millions de malades dans le monde.

La maladie de Parkinson ne touche que des personnes âgées

Faux. « Il faut déconstruire cette image d'Épinal de la personne parkinsonienne qui est en retraite », indique le Pr Thobois. Cette maladie touche des personnes ayant une vie active. « 25 à 30 % des personnes souffrant de la maladie de Parkinson ont entre 40 et 50 ans et la maladie touche de façon plus rare des personnes de moins de 30 ans », informe-t-il. La maladie de Parkinson est probablement l'une des premières causes de handicap invisible en entreprise pour les personnes en âge de travailler. (2)

Il existe des formes familiales de la maladie

Vrai. 15 % des cas de Parkinson sont des formes familiales/génétiques. Ces formes héréditaires sont liées à des mutations affectant des gènes spécifiques, comme le gène de l'alphasynucléine, de la parkine, le gène LRRK2 ou encore le gène de la glucocérébrosidase. « Ces formes génétiques sont parfois à l'origine de formes précoces, chez des personnes de moins de 40 ans, mais aussi de formes plus tardives, indique le Pr Thobois. Ces formes précoces génétiques ont une évolution plus lente que les formes non-génétiques et répondent bien aux

traitements antiparkinsoniens. » Plusieurs cas de maladie de Parkinson dans une famille indiquent une composante génétique.

Les tremblements sont les symptômes principaux de la maladie

Faux. Les tremblements (au repos) sont associés à la maladie de Parkinson or deux tiers des malades ne tremblent jamais. « Il existe deux formes de la maladie : une forme tremblante et une forme akinéto-rigide », informe le professeur. Il souligne que Parkinson est une maladie polymorphe qui dépasse le cadre de la motricité : « La maladie de Parkinson entraîne des signes moteurs, notamment le ralentissement des gestes (akinésie), la raideur, parfois les tremblements, et aussi des symptômes non-moteurs, comme les troubles de l'humeur, une dépression, des douleurs, de la fatigue ». Les signes « non moteurs » handicapent souvent plus les malades que le ralentissement moteur, indique-t-il.

(1) Étude France Parkinson réalisée en ligne du 25 janvier au 2 février 2022 auprès d'un échantillon de 1 001 Français âgés de 18 ans et plus, représentatifs en termes de sexe, d'âge, de CSP et de région.

(2) Source : Association France Parkinson, 2023.



Parkinson : où en est la recherche ?

La maladie de Parkinson est une pathologie très complexe pour laquelle il n'existe à ce jour aucun traitement pour en guérir ni pour en ralentir l'évolution. On traite « seulement » les symptômes. L'objectif de la recherche, très active dans ce domaine, est de trouver des médicaments qui vont ralentir l'évolution de la maladie. Plusieurs pistes de traitements sont à l'étude, dont les cellules souches et l'immunothérapie.

1,5 milliard d'euros

C'est le budget dédié au renforcement de l'accessibilité, annoncé lors de la 6^e conférence nationale du handicap (CNH) du 26 avril.

Pour améliorer l'accessibilité dans les établissements recevant du public (ERP), la priorité sera donnée aux petites structures : petits commerces, salles des fêtes, locaux

de services publics, etc. Côté transports, l'accent sera mis sur l'acquisition de voitures électriques adaptées, la mise en accessibilité des taxis, gares et trains.

Pour les logements, le dispositif Ma Prime Adapt' – qui permet aux plus de 70 ans de financer des solutions pour aménager leur domicile – sera ouvert aux personnes en situation de handicap à partir de 2024. Enfin, un plan de rattrapage est prévu pour garantir, d'ici trois ans, l'accessibilité des démarches et sites internet publics.

Car aujourd'hui, seule la moitié des 250 démarches administratives les plus utilisées par les Français(es) est adaptée aux personnes souffrant d'un handicap.



@Shutterstock/Alem

— Sophie Lupin

8,5 millions

C'est le nombre de Français(es) concernés aujourd'hui par l'obésité, soit 17 % des adultes.

Ces chiffres ont été dévoilés lors de la remise au ministère de la Santé, le 27 avril dernier, du rapport intitulé « Mieux prévenir et prendre en charge l'obésité en France ».

Alors que le surpoids touche la moitié des Français(es), cette hausse notable de l'obésité est particulièrement marquée chez les jeunes. Depuis 1997, l'obésité des 18-24 ans a été multipliée par plus de quatre et par près de trois chez les 25-34 ans. Enfin, l'obésité est près de deux fois plus répandue au sein des catégories les plus modestes, un marqueur majeur des inégalités sociales de santé.

— Sophie Lupin

351,4 millions d'euros

C'est le montant record de fraudes individuelles des Caisses d'allocations familiales

En 2022, la politique de prévention et de lutte contre la fraude des Caisses d'allocations familiales (Caf) a permis de détecter 48 692 cas de fraudes individuelles pour un montant record de 351,4 millions d'euros, soit une hausse de 13,5 % par rapport à 2021. En huit ans, on assiste à une explosion : + 67,6 % depuis 2014. L'an dernier, ont donc été réalisés plus de 32 millions de contrôles. Parmi les prestations les plus touchées par les fraudes, on retrouve le RSA (60 %), la prime d'activité (13 %) ou encore les aides au logement (12 %). Toutes seront sanctionnées par des pénalités, des avertissements et des poursuites, précise le communiqué de presse de la Caisse nationale des allocations familiales (Cnaf).

— Sophie Lupin

Trois exercices pour **entretenir son périnée**

Le périnée est un ensemble de muscles qui forme une sorte de hamac au fond du bassin. Il soutient les organes et joue un rôle essentiel dans la miction (l'action d'uriner) et la défécation. Pour maintenir son périnée en pleine forme, et ainsi éviter les accidents, voici des exercices simples à réaliser seul à la maison.

— Léa Vandeputte



La respiration

- ▶ **Inspirez lentement en gonflant le ventre.** Vous pouvez y poser votre main pour vous en assurer.
- ▶ **Expirez lentement en dégonflant le ventre et en contractant le périnée.** Pour cela, imaginez que vous vous retenez d'aller aux toilettes.
- ▶ **Relâchez et recommencez.**



La contraction

- ▶ **Contractez le périnée** et maintenez-le.
- ▶ **Relâchez.**
- ▶ **Recommencez** et essayez de distinguer la contraction de l'avant du périnée (comme pour retenir une envie d'uriner) de l'arrière (comme pour retenir un gaz).



Reproduisez ces exercices dix fois. Si vous ressentez des douleurs, stoppez immédiatement le mouvement et parlez-en avec un professionnel de santé (médecin traitant, kinésithérapeute...).



Le gainage

- ▶ **Maintenez la position** de gainage en contractant les muscles abdominaux et ceux du périnée.
- ▶ **Relâchez et recommencez.**

⇒ Nutrition

Face au surpoids : « **Mission retrouve ton cap** »

Pour les enfants âgés de 3 à 12 ans en surpoids ou à risque, l'Assurance maladie lance la « Mission retrouve ton cap ».

Prescrit par le médecin de l'enfant, ce programme propose un accompagnement personnalisé ainsi que trois bilans (diététique, psychologique et d'activité physique) avec des rendez-vous de suivi nutritionnel et/ou psychologique. Le médecin orientera les familles vers une des structures référencées pour assurer ce suivi. Il ne s'agit pas d'imposer à l'enfant un régime alimentaire pour perdre du poids. L'objectif est de l'aider à adopter durablement de bonnes habitudes de vie car agir tôt est déterminant pour ne pas rester en situation d'obésité à l'âge adulte. Toute cette prise en charge est remboursée à 100% par l'Assurance maladie sans avance de frais par la famille, ni de dépassement d'honoraires.



salon
des maires
et des collectivités locales

DU 21 AU 23 NOVEMBRE 2023
PORTE DE VERSAILLES, PARIS

SALON DES MAIRES ET DES COLLECTIVITÉS LOCALES

*On se retrouve
bientôt en vrai !*



PAVILLON 4
STAND E76

WWW.MUTAME.COM

