

→ *Édition*

Mutame Savoie
Mont-Blanc

N°
95

Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **JANVIER 2024**

Innovation

Imagerie médicale :
des progrès remarquables

Santé

Comment prendre soin **de ses reins ?**

Actualités régionales

Bien-être

La marche :

un sport à part entière



© Adobe stock

Il est temps de voir plus loin que le bout de son nez.

COLLECTION
JUSTE®

DES LUNETTES PLUS
RESPECTUEUSES
DE L'ENVIRONNEMENT
DONT LES BÉNÉFICES
CONTRIBUENT À
L'ÉCONOMIE SOCIALE
ET SOLIDAIRE*.



4 Actualités Régionales

- **Forum des Collectivités Territoriales** de Haute-Savoie 2023
- **Redécouvrez les prestations d'assistance à la personne** incluses dans votre contrat santé...
- **Maintien** de salaire

8 Évènementiel

- Salon **des Maires et des Collectivités Locales 2023**
- Visitez le nouveau site internet **Union Mutame!**

9 Prévention

- « Alzheimer n'est pas une fatalité » : **êtes-vous prêt à agir?**

10 Bien-être

- La marche : **un sport à part entière**

12 Innovation

- Imagerie médicale : **des progrès remarquables**

14 Santé

- Comment prendre soin **de ses reins?**

16 Système de soins

- Mieux comprendre **l'habilitation familiale**

18 Les chiffres

19 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Magazine trimestriel édité par Mutame • Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs
 • **Directeur de la publication** : Daniel Lemenuel • **Responsable de la rédaction** : Lara Supiot • **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 et 45 000 exemplaires - **Dépôt légal** : à parution • Contrat Publissimo n° 17053 • **N° ISSN Édition nationale** : 1763-6574 • **N° ISSN Édition locale** : précisé sur les pages spéciales régionales jointes • Union Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75010 Paris • Union régie par le livre I du code de la mutualité • **SIREN** N° 784 854 499 • Toute correspondance doit être adressée à : Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75 010 Paris • © Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (art. L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). Toute copie doit avoir l'accord du Centre français d'exploitation du droit de copie, (20, rue des Grands Augustins - 75006 Paris).



Chère adhérente, cher adhérent,

La mission principale de notre Mutuelle a toujours été et restera de vous permettre d'accéder à des soins de qualité en contrepartie d'une cotisation raisonnable tout en restant en adéquation avec la réalité économique et sociale du moment.

Cette réalité est aujourd'hui particulièrement chahutée pour des motifs clairement identifiés qui ont un impact direct sur les finances de toutes les mutuelles.

Tout d'abord, alors que pendant deux ans l'épidémie de Covid avait lourdement perturbé notre vie sociale et que nous sortions de cette crise, la tension internationale qui s'est invitée dès février 2022 dans notre vie de tous les jours a frappé de manière inattendue tous les secteurs de l'économie.

Dans ce contexte, les mutuelles n'ont bien sûr pas été épargnées. Comme tout un chacun, elles subissent depuis plus de 18 mois maintenant une situation d'inflation et de hausse des prix persistante qui affecte leurs frais de fonctionnement d'une manière non négligeable.

Ensuite les mesures mises en place au fil du temps par le gouvernement dans le domaine de la Santé se traduisent systématiquement par un transfert de charges de plus en plus important des organismes publics aux mutuelles et par voie de conséquence à leurs adhérent(e)s via leurs cotisations.

Il en est ainsi du 100% Santé dont la montée en puissance s'est révélée chez l'ensemble des mutuelles bien au-delà de ce qui était prévisible, les dépenses relatives aux secteurs concernés (dentaire, optique et audioprothèse) ayant quasiment doublées depuis sa mise en place en 2020 et, comme cela vous a été présenté lors de notre assemblée générale, ont contribué essentiellement au déficit des deux derniers exercices.

Si vous ajoutez à cela la diminution des remboursements voire le déremboursement de certains actes par l'assurance maladie ou le basculement prévu de certains autres dans le dispositif 100% Santé, on comprend que la tendance penche résolument du côté du désengagement de l'Assurance maladie, ce qui contraint les organismes complémentaires à assumer une plus grande responsabilité financière pour continuer à vous garantir une couverture Santé de qualité.

Enfin nous observons également une augmentation notable du coût des actes médicaux et des traitements de santé mais aussi de la consommation de ces actes.

Ce constat nous a amenés à prendre la décision difficile mais nécessaire d'effectuer à compter du 1er janvier 2024 une augmentation significative de nos cotisations variant de 5 à 9,80% suivant le type de contrat et de garanties souscrits hors effet contractuel des tranches d'âge.

Dans un environnement de soins de santé en constante évolution, cet ajustement est aujourd'hui incontournable pour assurer la stabilité financière de notre Mutuelle et pouvoir ainsi continuer à vous garantir des prestations de qualité.

Avec les membres du Conseil d'administration, je vous remercie de votre compréhension et de votre confiance, vous assure de notre entier dévouement et vous souhaite pour 2024 santé et sérénité !

Le Président du Conseil d'Administration,
Michel CONTAT

Forum des Collectivités Territoriales de Haute-Savoie 2023

La 9^{ème} édition du Forum des Collectivités Territoriales de Haute-Savoie s'est tenue vendredi 20 octobre 2023, au Parc des Expositions de la Haute-Savoie à La Roche-sur-Foron.

Organisé conjointement par Rochexpo et l'Association des Maires, Adjointes et Conseillers départementaux de la Haute-Savoie (Adm74), l'événement a bénéficié d'un format revisité, dynamique, studieux et convivial et d'une belle fréquentation de plus de 2 758 personnes sur cette journée.



«CAFÉ PSC MUTAME»
FORUM DES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES DE HAUTE SAVOIE
PARC DES EXPOSITIONS À LA ROCHE SUR FORON
23 OCTOBRE 2023 - STAND B15



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

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

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

Le salon était l'occasion de rencontrer les élu(e)s et les correspondant(e)s des collectivités pour échanger sur la réforme de la PSC.

Un événement « Café PSC Mutame » était organisé et nous avons eu la chance de rencontrer une dizaine de maires de communes. Nous vous rappelons que Mutame Savoie Mont-Blanc accompagne toutes les collectivités pour les informer des enjeux de cette réforme et surtout leur proposer un accompagnement personnalisé.

Pour comprendre la réforme PSC, scannez le QR code ci-joint



⇒ *Contrat santé*

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

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

Accompagnement psycho-social

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

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

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

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

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

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

Protocole de soins anticancéreux

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

Cette prestation s'organise selon les modalités suivantes :

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



Pour pouvoir bénéficier de ces prestations, le bénéficiaire doit contacter l'Assisteur dans un délai de 48 heures ouvrées après la séance.

Assistance en cas de décès

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

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

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



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

Mon@ssistance

N°Cristal 09 69 36 56 11
APPEL NON SURTAXE



Prestations complémentaires en soutien à la Maternité et Parentalité

Afin d'apporter un soutien aux parents ou futurs parents, l'Assistance est à votre disposition pour vous conseiller et vous accompagner à chaque étape de la vie familiale. Un service d'informations permet aux parents ou futurs parents de bénéficier – à leur demande – de conseils et de soutien par téléphone (soins, éducation, modes de garde, développement de l'enfant, socialisation, hygiène, santé et nutrition) concernant le jeune enfant de 0 à 6 ans.

Maternité:

Dans ce cas, l'Assistance organise et prend en charge:

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

Grossesse pathologique:

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

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

Hospitalisation de la garde d'enfant habituelle:

Lorsque la personne en charge de garder l'enfant (habituelle et salariée) est, de façon imprévue, hospitalisée plus de 4 jours ou immobilisée plus de 5 jours.

Si le/la bénéficiaire a des enfants âgés de moins de 7 ans, l'Assistance organise et prend en charge une garde d'enfants à hauteur de 8 heures par jour pendant 5 jours maximum, ou la venue d'un proche parent à votre domicile.

Petit rappel

Votre carte est souvent demandée par les professionnel(le)s de santé et par conséquent, nous vous invitons à s'assurer que les informations mentionnées dessus sont à jour.

Cette vérification est importante car elle permet de ne pas retarder les paiements de vos prestations:

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

Pour les prestations:

Nous vous rappelons que si vous bénéficiez d'un forfait médecine douce avec votre garantie santé,

vos remboursements sont pris en charge par votre mutuelle Mutame intervient uniquement sur les spécialités ci-dessous:

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

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

En l'absence de prise en charge par l'assurance maladie, il n'y aura pas de prise en charge de la Mutuelle.

Afin de connaître ces nouvelles modalités de remboursement, nous vous invitons à consulter le site: <https://monpsy.sante.gouv.fr/>

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

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

Pour plus d'informations

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

⇒ Offre parrainage 2024

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

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

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

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

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

IOS Apple



Android



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

Maintien de salaire

Vous avez souscrit à la garantie Mut' Territoriaux afin de vous assurer le versement de prestations qui compléteront votre traitement en cas d'arrêt de travail prolongé au-delà de trois mois. Le salaire de référence servant de base au calcul de votre cotisation et des prestations est celui du mois de janvier.

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

- votre bulletin de salaire du mois de janvier 2024,
- le bulletin de salaire 2023 sur lequel est porté le montant perçu au titre du régime indemnitaire: tels que 13e mois, indemnité de fonctions, de sujétions et d'expertise (IFSE)...

Votre interlocutrice :

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

Salon des Maires et des Collectivités Locales 2023

Du 21 au 23 novembre, nous étions à Paris Porte de Versailles pour la nouvelle édition du Salon des Maires et des Collectivités Locales.

Rendez-vous incontournable pour l'Union Mutame depuis plus de 10 ans, les équipes de nos trois mutuelles étaient là pour partager leur expertise et leur engagement envers les collectivités. Nous avons pu échanger autour de l'actualité de la Protection Sociale Complémentaire, mais également autour des projets et interrogations des élus et des visiteurs.

Notre (devenue célèbre) roue de la Prévention a permis de faire participer plus d'une centaine de personnes à des questions sur la santé, la prévention, la territoriale et bien d'autres thématiques. Cette année, de nouveaux quiz avaient vu le jour dont l'un d'entre eux sur les Jeux Olympiques... On vous laisse vous creuser les méninges sur ces trois questions en attendant les JO 2024 (durant lesquels vous pourrez partager vos nouvelles connaissances), bonne chance!

Quiz

1• Sur les 32 disciplines des Jeux Olympiques, 28 sont établies et 4 sont au choix de la ville organisatrice. Quelle est l'intruse parmi celles choisies par Paris 2024 ?

- A. Breaking B. Surf
 C. Skateboard D. Karaté

2• Quel est le pays qui a accueilli les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne ?

- A. les Etats-Unis
 B. la Grèce
 C. La France

3• En quelle année ont eu lieu les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne ?

- A. 1853
 B. 1896
 C. 1900

4• Quel est le pays qui a remporté le plus grand nombre de médailles d'or aux Jeux Olympiques d'hiver ?

- A. Norvège
 B. États-Unis
 C. Allemagne

Réponses

1- Réponse : D
Les disciplines choisies par la France sont l'escalade, le surf, le skateboard et le breakdance.

2- Réponse : B
Les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne ont lieu

à Athènes, au cœur du pays original des Jeux Olympiques

de l'Antiquité, en avril 1896 avant que Paris n'accueille les

deuxièmes en 1900.

3- Réponse : B
Les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne ont lieu

à Athènes, au cœur du pays original des Jeux Olympiques

de l'Antiquité, en avril 1896 avant que Paris n'accueille les

deuxièmes en 1900.

4- Réponse : A
C'est la Norvège qui a le plus de médailles avec le score

de 132, suivie de l'Allemagne qui en possède 111 et les Etats-

Unis qui en ont 105. La France se place en 14ème position

avec 36 médailles.

En ligne

Visitez le nouveau site internet **Union Mutame!**

Le site internet de l'Union Mutame a fait peau neuve grâce à notre agence Nouveau Regard.



Nous vous invitons à le découvrir et à ne pas hésiter à nous faire vos retours sur l'ergonomie et le contenu. La nouveauté : la rubrique « Bon à savoir » qui rassemble des fiches intemporelles contenant les informations clés sur le monde de la mutualité. Différences entre mutuelle et assurance, arrêt maladie, passage à la retraite, contrat responsable et solidaire, cotisation... De nombreux sujets sont traités ici sous forme de fiches rapides à lire pour une information pertinente et utile. Un sujet vous intéresse ou vous questionne ? N'hésitez pas à nous en faire part par mail à laredaction@mutame.com, nous pourrions le traiter avec nos équipes et vous le proposer sur un délai très court!

« Alzheimer n'est pas une fatalité » : êtes-vous prêt(e) à agir ?

La maladie d'Alzheimer est ancrée dans l'imaginaire des Français. Ils connaissent bien la maladie, ses symptômes et 75 % d'entre eux déclarent en avoir peur selon le sondage Ifop/Fondation Médéric Alzheimer¹. Mais l'enseignement le plus marquant concerne la prévention, paradoxalement, largement méconnue.

Moins d'1 Français sur 10 sait qu'il existe des moyens permettant de prévenir la maladie ou de ralentir l'apparition des symptômes. C'est pourquoi la Fondation Médéric Alzheimer a lancé une campagne de sensibilisation qui vise à briser les idées reçues.

En effet, la maladie d'Alzheimer pourrait être évitée dans 40 %² des cas en adoptant des comportements plus vertueux en termes d'activités physiques, d'activités cérébrales, d'alimentation, de vie sociale, de sommeil, de stress...

Des solutions existent pour agir sur les facteurs de risque modifiables de la maladie au nombre de 12. Le site d'informations dédié www.alzheimerpasunefatalite.org permet de tester ses connaissances sur la maladie d'Alzheimer et invite à adopter de nouveaux comportements en écho aux facteurs protecteurs de la maladie. Il s'agit maintenant de les faire connaître et d'inciter les Français à s'investir personnellement pour améliorer leurs chances de vieillir en bonne santé cognitive.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.fondation-mederic-alzheimer.org

Contrairement aux idées reçues, la maladie d' **ALZHEIMER** pourrait être évitée dans 40 % des cas. Le 1^{er} signe **N'EST** perceptible dans votre vie quotidienne que 20 ans après l'apparition de la maladie. Un premier **PAS** ? Un changement de mode de vie permettrait à **UNE** majorité d'entre nous d'éviter ou de retarder la maladie pour qu'elle ne soit plus une **FATALITÉ.**

Parce que vivre avec Alzheimer n'est pas une fatalité, rendez-vous sur www.fondation-mederic-alzheimer.org pour en savoir plus.




ÊTES-VOUS PRÊT À AGIR ?



(1) Sondage IFOP/ Fondation Médéric Alzheimer réalisé en juillet 2021 auprès d'un échantillon de 1000 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus

(2) Livingston G et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission.



La marche : un sport à part entière

Facile à pratiquer, accessible à toutes et tous : la marche ne manque pas d'atouts. Si elle est notre moyen de locomotion, elle constitue aussi et surtout une véritable activité physique. Pour bien la pratiquer et profiter de ses nombreux bienfaits, suivez le guide.

— Benoît Saint-Sever



@Shutterstock

calories, tonifie les muscles (jambes, ceinture abdominale et lombaire) et stimule la circulation veineuse. Elle améliore l'endurance et l'équilibre – particulièrement important pour les personnes âgées qui évitent ainsi les chutes. Mais ce n'est pas tout: elle diminue le risque de développer une hypertension artérielle (HTA), un diabète et même un cancer du sein.

→ ... et l'esprit

Cette activité a une autre vertu tout aussi capitale: elle est excellente pour le mental. Elle permet d'évacuer le stress et donc de ressentir un sentiment de bien-être. Quoi de mieux en effet pour s'aérer l'esprit et se sentir plus serein? Bonus: quand il pratique en extérieur, le marcheur s'expose à la lumière du jour ce qui, en plus d'aider à garder le moral, participe à une meilleure synchronisation de l'horloge biologique et donc, à un meilleur sommeil.

→ Bien s'équiper

À moins d'en être empêché physiquement, tout le monde peut marcher, petits et grands. Autre avantage: elle demande très peu d'investissement financier. Il faut bien sûr une tenue confortable et surtout une paire de chaussures dont la forme, la semelle, le maintien et la souplesse sont adaptés au terrain que vous allez arpenter (montagne, chemin, bitume...) mais aussi à vos pieds. Il est possible de consulter un pédicure-podologue pour adapter la semelle intérieure. Enfin, pour mesurer vos efforts et vous motiver, vous pouvez installer un podomètre sur votre Smartphone.

→ Classique, sportive, athlétique ou nordique

Vous vous lancez? Adoptez la bonne posture: tenez-vous droit, les épaules détendues, le regard fixé devant vous. C'est parti! Déroulez vos foulées, vos fessiers et vos abdominaux doivent être engagés et utilisez le mouvement de balancier de vos

bras pour accompagner vos pas. Pour aller plus loin, les sportifs aguerris peuvent se tourner vers l'une des trois disciplines sportives: la marche nordique qui se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour propulser le corps vers l'avant; la marche rapide ou sportive, sans bâtons cette fois, qui demande de dérouler la totalité du pied à chaque pas, du talon jusqu'aux orteils; et sa cousine, la marche athlétique – rendue célèbre par le Français Yohann Diniz, détenteur du record du monde du 50 km marche à une vitesse moyenne de 14,11 km par heure – qui repose sur une règle stricte: l'un des deux pieds doit toujours être en contact avec le sol. Très technique, cette dernière nécessite tout de même un accompagnement de la part d'un coach pour être bien maîtrisée.



Comment réagir en cas de douleurs?

Même si la marche est une activité douce avec peu de contraintes pour le corps, il est toutefois possible de ressentir des douleurs. Dans ce cas-là, prenez une petite pause et vérifiez que vous n'avez pas de blessure (ampoule ou éraflures causées par les chaussures notamment). Ayez toujours avec vous quelques pansements adaptés. Si la douleur persiste malgré le repos, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

Et en prévention, pensez à échauffer vos articulations avant de vous lancer, allez-y progressivement et hydratez-vous tout au long de la séance. Vous pouvez terminer par quelques étirements.

Pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, il faut avoir au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour. Et si pour y arriver, vous vous mettiez à la marche?

→ Des bienfaits sur le corps...

Même à une allure modérée (moins de 6 km par heure), quand vous ressentez une légère augmentation de la respiration et du rythme cardiaque, la marche offre de nombreux bénéfices. Elle brûle des

Imagerie médicale : des progrès remarquables

Reposant sur plusieurs technologies, l'imagerie médicale a fait un fantastique bond en avant ces dernières années. Elle permet d'obtenir des images de plus en plus précises et devient aussi thérapeutique, comme l'indique le Dr Jean-Philippe Masson, président de la FNMR.

— Violaine Chatal



C'est au physicien allemand Wilhelm Röntgen à l'origine de la découverte des rayons X qu'on doit l'apparition de l'imagerie médicale en 1896. Depuis, elle n'a cessé d'évoluer et repose sur l'utilisation des ultrasons, des rayons X, de la radioactivité de certains éléments et des champs magnétiques.

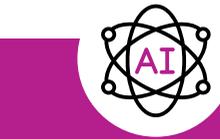
Il existe différentes techniques. L'échographie est une technique employant des ultrasons et la radiographie permet de différencier les os des muscles grâce à l'utilisation des rayons X. Le scanner repose sur le même principe et permet d'obtenir des images 3D grâce à une rotation simultanée de la source émettrice de rayons X et d'un détecteur autour du corps.

L'imagerie par résonance magnétique est un examen basé sur l'utilisation de champs électromagnétiques qui fournit des images du corps en deux ou trois dimensions. Enfin, plus récente, la tomographie par émission de positons (TEP) utilise un traceur marqué par un atome radioactif qui permet d'obtenir des images fonctionnelles de la zone étudiée.

→ Résolution et finesse améliorées

Ces dernières années, ces différentes techniques ont fait de nombreux progrès comme le confirme le Dr Jean-Philippe Masson, président de la Fédération nationale des médecins radiologues (FNMR). « Ils sont corrélés à l'augmentation de puissance des ordinateurs. Tous les équipements actuels sont numériques et les images acquises le sont grâce à des capteurs (comme pour les appareils photos) ou par des algorithmes qui évoluent aussi en fonction des puissances de calcul. La taille des pixels a diminué : la résolution et la finesse des images se sont donc fortement améliorées. Les techniques qui ont le plus évolué sont l'échographie, le scanner et l'IRM », explique-t-il.

Les plateformes d'imagerie multimodales, qui consistent à associer plusieurs technologies d'imagerie pour obtenir des données complémentaires ou pour mettre en place un traitement de précision, représentent également un progrès. « C'est une avancée parmi d'autres, mais pas la plus fondamentale. Ces progrès sont également liés à l'amélioration des ordinateurs qui les gèrent », tempère le Dr Masson qui insiste surtout sur le fait que l'imagerie moderne devient de plus en plus « fonctionnelle ». « Le meilleur exemple est la possibilité de visualiser en IRM les différentes zones du cerveau qui interviennent lors de stimulations extérieures », explique-t-il.



Intelligence artificielle : une aide qui ne remplace pas le radiologue

Si elle a permis des avancées dans plusieurs domaines, l'intelligence artificielle (IA) est seulement une aide au diagnostic en radiologie. « Elle permet de faire gagner du temps dans certaines tâches (mesures, comparaison de volume, etc...) mais ne peut en aucun cas réaliser elle-même le diagnostic qui est de la responsabilité exclusive du médecin radiologue qui rédige le compte rendu de l'examen. L'IA peut également attirer le regard du médecin radiologue sur des images suspectes qui doivent ensuite être validées ou exclues », explique le Dr Masson.

Par ailleurs, l'imagerie n'est désormais plus seulement diagnostique mais aussi thérapeutique grâce à la radiologie interventionnelle, qui associe une technique d'imagerie utilisant des rayons X à une intervention guidée par les images radiologiques, avec un objectif diagnostique ou thérapeutique.

« Les progrès y ont été très rapides et récents avec l'apparition de multiples outils, robotisés ou non, permettant des destructions tumorales, de dilatation de vaisseaux, etc. », précise le spécialiste qui y voit une véritable méthode d'avenir !



@ Shutterstock

Comment prendre soin de ses reins ?

En France, 5 à 6 millions de personnes souffrent d'une maladie du rein et risquent la destruction de ce petit organe, pourtant essentiel. Pour éviter d'en arriver là, il est important de s'informer sur les facteurs de risque de survenue de ces pathologies mais aussi sur leur dépistage, car une prise en charge précoce permet de conserver ses fonctions rénales plus longtemps.

— Léa Vandeputte



Silencieux et discrets, les reins n'en sont pas moins des organes essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Logés sous les côtes, de part et d'autre de la colonne vertébrale – et non dans le bas du dos comme le laisse à penser l'expression « avoir mal aux reins » – avec leur forme de haricots, ils vont par paire. Ils mesurent environ 12 centimètres de hauteur, 6 centimètres de large et 3 centimètres d'épaisseur chez l'adulte pour 160 grammes chacun.

Des organes aux fonctions méconnues

Leur fonction la plus connue est l'élimination des déchets. Ils filtrent environ 1 800 litres de sang par jour et trient les résidus produits par l'organisme (comme l'urée, l'acide urique ou la créatinine) ainsi que les substances étrangères, dont l'accumulation serait toxique pour l'organisme. Mais les reins ont bien d'autres utilités. « Ils régulent et maintiennent l'équilibre en eau et

en substances minérales (sodium, potassium, calcium...), explique le professeur Luc Frimat, président de la Société francophone de néphrologie, dialyse et transplantation (SFNDT) et chef du service de néphrologie du CHRU de Nancy. Ils produisent aussi plusieurs hormones dont l'érythropoïétine (EPO) qui stimule la production des globules rouges, et la rénine qui participe à la régulation de la tension artérielle. Grâce à cela, les reins ont une position de « tour de contrôle » de l'organisme. »

Des facteurs de risque liés aux maladies chroniques

Mais parfois, cette belle machine s'enraye et la maladie rénale chronique (MRC) s'installe : les reins assurent de moins en moins bien leurs missions. « Même si ce sont des organes très résistants, les agressions dont ils sont victimes tout au long de la vie peuvent les abîmer », constate Luc Frimat. Certaines personnes sont par ailleurs plus à risques de

développer une MRC : « c'est le cas des personnes diabétiques, de celles qui souffrent de maladies cardiaques ou vasculaires, et plus particulièrement d'hypertension, d'obésité, ou qui ont un parent qui a lui-même une MRC ou encore de patients qui prennent certains médicaments comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ou ceux administrés dans le cadre d'une chimiothérapie par exemple », énumère le professeur.

Heureusement, il est possible d'agir sur ces facteurs de risque. Il est ainsi recommandé de surveiller son poids, sa tension artérielle et son taux de sucre dans le sang régulièrement. Il faut également adopter les bons comportements au quotidien. « Avoir une activité physique régulière, limiter son temps sédentaire, adopter une alimentation équilibrée ou encore ne pas fumer sont les meilleurs moyens de garder des reins en bonne santé », rappelle le président de la SFNDT.

Dépister précocement une maladie silencieuse

Prendre en charge la MRC le plus tôt possible est aussi un enjeu important. Mais problème : elle est le plus souvent silencieuse. Le patient ne ressent pas de douleur (hors coliques néphrétiques dues à des calculs rénaux). « Ce n'est que lorsque le rein est détruit à 70 ou 75 % que les symptômes apparaissent, indique le spécialiste. Hypertension, œdèmes, prurit (démangeaisons), mauvaise haleine, fatigue, difficultés à s'alimenter, avec notamment un dégoût de la viande, en sont les symptômes. » D'où l'importance du dépistage pour diagnostiquer précocement une MRC. « Il consiste en un examen sanguin qui permet le dosage de la créatinine sanguine et l'estimation du débit de filtration glomérulaire (DFG), c'est-à-dire la capacité des reins à éliminer les déchets de l'organisme, détaille Luc Frimat. La créatinine est un déchet produit par le corps et normalement filtré par les reins : si ces derniers fonctionnent mal, elle s'accumule dans le sang. Le second examen est une indispensable analyse d'urine pour rechercher et doser l'albumine, une protéine qui ne devrait pas y être présente. » Chez les personnes à risque (diabétiques, hypertendues ou obèses), il est préconisé de réaliser ce bilan complet une fois par an. « Mais 16 % seulement des patients concernés le font aujourd'hui en France (contre 66 % au Royaume-Uni) », regrette le néphrologue avant d'ajouter : « Ces patients ne doivent pas hésiter à le demander à leur médecin traitant ».

Un traitement précoce nécessaire

Les reins ne peuvent malheureusement pas guérir mais il est possible de ralentir la progression de la MRC, voire de la stopper. « La prise en charge débute par une bonne hygiène de vie et une surveillance accrue des facteurs de risque, explique Luc Frimat. Nous avons aussi à notre disposition différents traitements dont des néphroprotecteurs

et des médicaments anti-tension qui sont indispensables ou encore des gliflozines, une nouvelle catégorie de médicaments qui permet de ralentir l'évolution de la MRC. »

Dans les cas les plus graves, la fonction des reins est remplacée par la dialyse (lire encadré « Deux types de dialyse ») ou une transplantation rénale peut devenir nécessaire (lire encadré « Focus sur la

greffe »). Chez les patients les plus âgés, où le bénéfice de la dialyse, en ce qui concerne la qualité de vie, n'est pas évident, un traitement conservateur actif peut aussi être proposé. Quelle que soit la solution choisie, le professeur Frimat insiste sur l'importance d'informer les personnes : « Un patient qui connaît bien sa maladie et qui est rassuré, peut agir et ainsi devenir acteur de sa santé. »



→ Deux types de dialyse

Il existe deux types de dialyse. La plus connue est l'hémodialyse : une machine filtre le sang à travers une membrane artificielle afin d'éliminer les déchets, les toxines et l'eau en excès avant de le restituer au patient. « Elle nécessite de se rendre trois fois par semaine à l'hôpital », précise le professeur Luc Frimat, chef du service de néphrologie du CHRU de Nancy, avant d'ajouter : « Il est aussi possible d'utiliser cette méthode à domicile, mais sa mise en place peut s'avérer complexe et seuls 1 à 2 % des patients en bénéficient actuellement. »

Le second type est la dialyse péritonéale. Elle consiste à introduire par le biais d'un cathéter du liquide de dialyse dans la cavité péritonéale – c'est-à-dire dans l'espace entre la péritoine pariétal, la membrane qui tapisse les parois de l'abdomen, et le péritoine viscéral, qui recouvre les organes. Le liquide se charge alors des déchets et de l'excès d'eau qui sont ensuite drainés par le cathéter. « Cette technique présente l'avantage d'être simple et facile à mettre en œuvre à la maison, mais elle est encore peu répandue, puisqu'en France, elle est utilisée chez 7 à 8 % des patients contre plus de 15 % dans plusieurs pays européens », constate le professeur.

70 ans : c'est l'âge moyen des patients qui débutent une dialyse.

→ Focus sur la greffe

La greffe de rein est la solution de dernier recours pour les personnes qui souffrent d'une insuffisance rénale. Elle est notamment possible grâce aux dons de personnes décédées. Il faut noter qu'il n'y a pas de limite d'âge pour ce type de don et qu'il est important que chacun fasse connaître à ses proches sa volonté ou non de donner ses organes. « En effet, en France, le taux d'opposition au don est encore trop élevé : 35 % versus 15 % en Espagne », déplore le professeur Luc Frimat, néphrologue. En 2022, 3 376 greffes de rein ont été réalisées dont 511 à partir de donneurs vivants (soit 15 %), selon les chiffres de l'Agence de biomédecine. Le Plan ministériel pour le prélèvement et la greffe d'organes et de tissus prévoit d'augmenter la proportion de greffes rénales réalisées à partir d'un donneur vivant afin d'atteindre 20 % en 2026. En France, la loi prévoit que le donneur vivant soit majeur, volontaire et en bonne santé. Il peut être un parent (au sens large du terme) ou toute personne apportant la preuve d'un lien affectif étroit et stable depuis au moins 2 ans avec le receveur.

>> Plus d'informations : Dondorganes.fr

Mieux comprendre l'habilitation familiale

Cette mesure de protection, moins connue, permet aux familles de représenter et assister plus facilement un proche vulnérable qui ne peut plus pourvoir seul à ses intérêts. Plus souple, elle reste toutefois encadrée.

— Estelle Chevassu

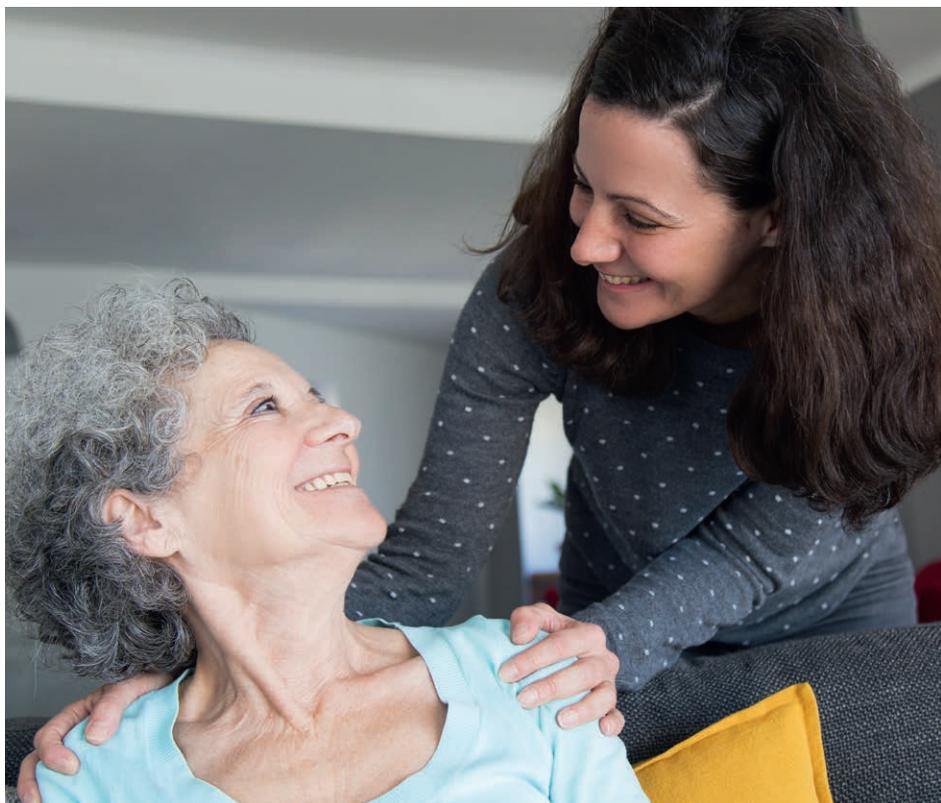
Vous connaissiez la tutelle, la curatelle ou encore la sauvegarde de justice (voir notre article Mutame Essentiel n°94, septembre 2023) mais saviez-vous qu'il existe une mesure de protection alternative ? Appelée habilitation familiale, elle a été mise en place en 2016 pour simplifier les démarches des familles qui assistent et représentent un proche majeur ne pouvant plus exprimer ses volontés, ni prendre certaines décisions au quotidien, suite à une altération de ses capacités mentales ou corporelles en raison d'une maladie, d'un accident, d'un handicap.

→ Une habilitation conditionnée

Tout comme la tutelle, la demande d'habilitation familiale peut être effectuée par la personne concernée à protéger, par une personne autorisée ou par un procureur. Mais à la différence de la tutelle, la personne habilitée ne peut être uniquement qu'un membre de la famille (ascendant, descendant, frère ou sœur, conjoint, partenaire de PACS ou concubin). Plusieurs personnes d'une même famille peuvent d'ailleurs être habilitées. Leurs missions seront définies par le juge, et exercées de façon gratuite.

En revanche, un neveu, une nièce, un beau-frère, une belle-sœur, un gendre, une belle-fille ou toute personne entretenant des liens étroits et stables avec la personne à protéger, ne peuvent pas être habilités. L'habilitation familiale ne pourra

pas non plus être confiée à un mandataire judiciaire à la protection des majeurs. La demande d'habilitation familiale se fait directement auprès du juge des contentieux de la protection (ex-juge des tutelles) ou par le biais du procureur. Un



certificat médical circonstancié réalisé par un médecin, inscrit sur une liste spécifique, doit être fourni.

→ Les spécificités du dispositif

Si la tutelle peut être prononcée par le juge même en l'absence de consensus familial, pour l'habilitation familiale, le juge doit s'assurer qu'il y ait bien l'adhésion des proches ou une absence d'opposition de leur part, ainsi qu'une bonne entente. Il doit y avoir également accord de la personne à protéger. Cette mesure peut être générale et porter sur l'ensemble des actes relatifs aux biens de la personne à protéger et/ou à sa personne, ou elle peut être spéciale, c'est-à-dire limitée à l'accomplissement de certains actes (souvent de gestion). Lorsque l'habilitation familiale est générale, sa durée est fixée par le juge dans un délai de maximum 10 ans, renouvelable.

→ Une mesure juridique exercée plus librement

L'habilitation familiale n'est pas une mesure judiciaire comme la tutelle, la curatelle et la sauvegarde de justice, mais une mesure juridique. Elle n'est pas soumise au contrôle régulier et permanent du juge des contentieux de la protection. Une fois l'habilitation attribuée, le juge n'intervient donc plus, sauf exceptions. Comme pour la tutelle ou la curatelle, la personne protégée conserve l'exercice de ses droits autres que ceux dont l'exercice a été confié à la personne habilitée, comme par exemple le droit de vote.

La personne autorisée n'est pas tenue de dresser un inventaire, ni de rendre des comptes de gestion annuellement au juge. Elle peut librement ouvrir, modifier ou fermer les comptes ou livrets bancaires de la personne protégée, sauf si le juge s'y oppose. La personne habilitée reste responsable en cas d'actions injustifiées ou frauduleuses.

Interview



Martine* : « Une mesure beaucoup moins traumatisante »

Comment avez-vous connu l'habilitation familiale ?

→ Je suis devenue très jeune la tutrice de ma mère. C'est lors d'un renouvellement d'agrément, lorsque cette mesure a été instituée légalement, que le juge du contentieux de la protection, après nous avoir rencontré avec mes frères et sœurs, nous a proposé de transformer cette tutelle en habilitation familiale.

Qu'est-ce qui différencie l'habilitation familiale de la tutelle ?

→ Souvent, on résume la protection d'une personne vulnérable au seul volet financier. Mais être tuteur, c'est aussi gérer tous les actes administratifs, les questions relatives au suivi médical, le choix du lieu de vie comme le placement dans une structure spécialisée telle qu'un Ehpad. L'habilitation familiale est vraiment intéressante, car moins contraignante et plus souple. Mais elle demeure une mesure encadrée juridiquement, et heureusement, que ce soit pour la personne à protéger comme pour le mandataire. Certains actes restent ainsi soumis à l'avis du juge, d'autres sont interdits.

Comment l'avez-vous personnellement perçu et vécu ?

→ J'ai connu la tutelle pendant près de 20 ans et l'habilitation familiale durant environ 6 ans et c'est une mesure qui est beaucoup moins traumatisante pour les familles car elle n'implique plus le recours à des personnes extérieures au milieu familial. Pour la personne protégée, le terme « tutelle » n'est pas facile à accepter, ma mère ne le supportait pas. L'habilitation peut être présentée plus comme un accompagnement. C'était bien plus simple quand j'essayais par exemple d'expliquer les décisions la concernant à ma mère. C'était aussi plus lisible pour mes frères et sœurs. Personnellement, j'ai toujours essayé d'associer mes actions à une discussion avec ma mère lorsque son état de santé le permettait. De même, je tenais au courant l'ensemble de ma fratrie lors d'événements particuliers (hospitalisation, déplacement de l'épargne...).

* Adhérente de Mutame & Plus

25 à 30 %

c'est le pourcentage de la population française touchée par les allergies.

L'origine des allergies élucidée

Les allergies touchent 25 à 30 % de la population française. Eczéma, asthme, allergie alimentaire... résultent d'une déficience du système immunitaire. Des chercheurs de l'Inserm ont étudié les cellules à l'origine de ce dérèglement : les mastocytes. Ces « sentinelles » alertent les autres cellules du système immunitaire en cas de danger. Afin de discerner les différents types de mastocytes, les biologistes ont séquencé l'ARN de cellules issues de plus de trente organes afin d'en extraire leur « carte d'identité ». Les résultats de ces travaux, publiés dans le *Journal of Experimental Medicine* donnent, pour la première fois, une cartographie précise des différents mastocytes présents dans les organes humains. Jusqu'à présent, les traitements anti-allergiques visaient



@Shutterstock

tous les mastocytes de l'organisme. Ces découvertes devraient conduire à des thérapies plus précises et plus efficaces, ciblant directement des populations ou organes spécifiques.

— Sophie Lupin

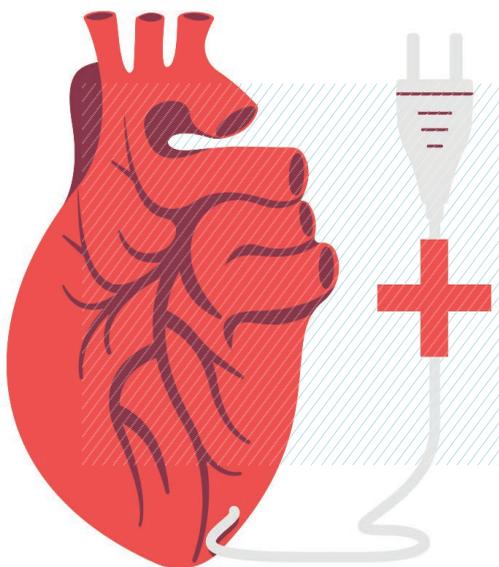
**350 €
par mois**

C'est l'augmentation moyenne perçue par plus de 120 000 personnes handicapées suite à la déconjugalisation de l'Allocation adultes handicapés (A.A.H.) le 6 novembre.

— Sophie Lupin

+ 25 % tous les 4 ans

C'est l'augmentation du nombre de patient(e)s concerné(e)s par l'insuffisance cardiaque.



Celle-ci se caractérise par l'incapacité du muscle cardiaque à assurer normalement son rôle de propulsion du sang dans l'organisme. La raison de la progression de cette maladie qui affecte déjà 1,5 million de Français ?

Un vieillissement de la population mais aussi des habitudes de vie délétères (tabagisme, sédentarité, alimentation), a rappelé l'Assurance maladie lors de sa dernière campagne nationale de sensibilisation.

— Sophie Lupin

Nutrition

Des champignons dans la maison

Toute l'année, y compris durant l'hiver, il est possible de cultiver des champignons de Paris dans la maison.

Ce petit kit de culture, à la fois ludique et éducatif, inclut tous les éléments et les instructions nécessaires à la réussite de votre petite champignonnière. La caisse de 7,5 litres peut produire plusieurs récoltes successives d'environ 500 grammes chacune. La première a lieu au bout de quelques semaines, puis trois à cinq autres pourront suivre selon les conditions d'utilisation, réparties sur une période totale d'environ quatre mois. Il faut prévoir une température moyenne de 20°C en début de culture de manière à lancer le développement du mycélium. La croissance des champignons proprement dite requiert, elle, un peu plus de fraîcheur (15 à 18°C).

Kit de culture de champignons de Paris
greenweez.com - 16,95 €



Recette

Vin chaud aux pommes et cannelle

- Pour 4 personnes
- Préparation: 10 mn
- Cuisson: 15 mn

Ingrédients :

2 pommes Jazz, 1/2 tranche d'orange, 50 cl de vin rouge de votre région, 1/2 cuillerée de cannelle en poudre, 50 g de sucre roux, 1 pincée de sucre vanillé.

Ingrédients déco :

2 tranches de pomme Jazz, 1 bâton de cannelle.

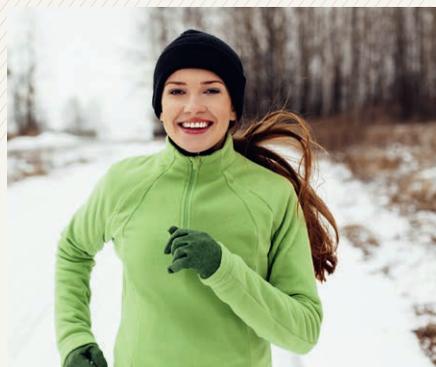
Préparation :

- 1 • Épluchez et coupez les pommes en tranches fines.
- 2 • Faites chauffer le vin rouge dans une casserole en ajoutant les pommes, puis la cannelle, le sucre roux, le sucre vanillé et la demi tranche d'orange.
- 3 • Faites chauffer 15 minutes à feu très doux sans faire bouillir. Servez de suite dans une tasse.
- 4 • Ajoutez une tranche de pomme et 1 bâton de cannelle.

⇒ Pensez-y

Faire du sport par temps froid

Certains sportifs affrontent sans problème la froide saison. Pour effectuer leurs sorties habituelles, tous s'approprient au moyen de vêtements techniques, sélectionnés en vertu de leur intérêt et superposés pour un maximum d'efficacité.



Par basses températures, il est conseillé d'enfiler une première couche évacuante la transpiration, afin que l'humidité ne reste pas sur les bronches. Une seconde couche, plus chaude, peut être passée s'il fait très froid, mais il est primordial de ne pas trop se couvrir, sous peine de transpiration excessive en plein effort. La dernière couche

se doit d'être un coupe-vent, lui-même respirant, afin d'assurer une parfaite étanchéité et de maintenir la nécessaire ventilation. Pour finir, les extrémités seront enveloppées de gants et de bonnets, un tour de cou polaire protégeant les voies respiratoires.



**VOUS SOUHAITER LA SANTÉ,
UNE TRADITION...
PROTÉGER VOTRE SANTÉ,
NOTRE VOCATION !**



BONNE ANNÉE 2024 !