

→ Édition

Mutame Marseille  
Métropole

N°  
102

# Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - MAI 2026

## Médecine

Six idées reçues sur la thyroïde

---

## Environnement

Vers la fin des polluants « éternels » ?

---

## Actualités régionales

## Entretien

**Professeur Yves Agid :**

« On est loin de tout  
connaître concernant  
le cerveau »





**UN ÉTÉ  
SANS  
RIEN FAIRE,  
MAIS PAS  
SANS  
RIEN VOIR.**

**CORRECTION  
OFFERTE\***  
SUR VOS SOLAIRES

Pour que la vue et l'audition  
profitent à tous.

**ÉCOUTER VOIR**  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

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

\*Pour tout achat d'une monture solaire d'un montant minimal de 65 € TTC hors montures connectées dotées d'accessoires électroniques et technologiques, bénéficiez d'une mise à la vue offerte avec 2 verres organiques unifocaux ou progressifs 1.5 teintés durcis pour une correction comprise dans la limite de sphère -6/+4 cyl.2 Add+0.75/3.50. Offre valable dans tous les magasins d'optique Écouter Voir du 1er janvier 2026 au 31 décembre 2026 sur présentation d'une ordonnance en cours de validité prescrivant une correction dans cette limite de sphère. Offre non cumulable avec d'autres offres, promotions ou avantages conventionnels. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. VISAUDIO SAS - RCS Paris 492 361 597 au capital social variable. 123 bld de Grenelle 75015 PARIS. Points de vente relevant du code de la mutualité. Crédits photos : Felipe Barbosa. Photos non contractuelles. Avril 2026.

## 4 Actualités Régionales

- **Médecins OPTAM** : comprendre les différences pour mieux maîtriser vos remboursements
- **Une gouvernance démocratique** au service des adhérents
- **La médecine douce** : un engagement pour votre bien-être, dans un cadre responsable
- **Un changement dans votre vie ?** Pensez à nous en informer !
- **Hommage à notre collègue et amie Claudie Demazière**

## 8 Entretiens

- **Professeur Yves Agid** : « On est loin de tout connaître concernant le cerveau »
- **Cloé Brami** : Vivre avec et après un cancer

## 14 Médecine

- **Six idées reçues** sur la thyroïde

## 16 Environnement

- Vers la fin **des polluants « éternels » ?**

## 18 Les chiffres

## 19 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales - Mai 2026 - N°102-11N° ISSN 2971-222X • **Directeur de la publication** : Patrick Rué • **Directeur de la rédaction** : Patrick Soudais • **MUTAME Marseille Métropole** : 4 rue Venture - 13001 Marseille - 04 84 90 01 69

Magazine quadrimestriel édité par Mutame • Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs  
 • **Directeur de la publication** : Claude Tajan • **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** : 51000 exemplaires - **Dépôt légal** : à parution - Contrat Publissimo n°17033 • **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 - 75010 Paris • © Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (art. L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). Toute copie doit avoir l'accord du Centre français d'exploitation du droit de copie, (20, rue des Grands Augustins - 75006 Paris).



© DR

À l'aube d'une année particulière pour notre mutuelle, j'ai le plaisir et l'émotion de vous annoncer la célébration de nos 80 ans, qui se tiendra le 9 octobre 2026.

Depuis huit décennies, notre mutuelle s'inscrit dans une histoire collective, faite d'engagement, de solidarité et de confiance. Elle s'est construite grâce à l'implication constante de toutes celles et ceux qui la font vivre : nos équipes, nos administrateurs, nos délégués, mais aussi vous, nos adhérents, ainsi que l'ensemble de nos partenaires et prestataires. Chacun, à sa manière, contribue à porter et faire évoluer notre modèle.

Cet anniversaire sera bien plus qu'une simple commémoration. Il sera un moment de rassemblement, de partage et de reconnaissance. Nous souhaitons réunir l'ensemble de nos parties prenantes pour célébrer ensemble le chemin parcouru, mais aussi pour nous projeter vers l'avenir avec ambition et lucidité.

Organiser un tel événement est une responsabilité à la hauteur de la confiance que vous nous accordez. Notre volonté est claire : être à la hauteur de nos adhérents, en proposant un moment qui reflète nos valeurs, notre histoire et notre engagement pour demain.

Car si nous sommes fiers du chemin parcouru, nous savons aussi que l'avenir se construit dès aujourd'hui. Dans un monde en constante évolution, notre mutuelle continuera d'agir avec détermination pour répondre aux besoins de chacun, en restant fidèle à ses principes fondateurs : solidarité, proximité et responsabilité.

Je vous donne donc rendez-vous le 9 octobre prochain pour célébrer ensemble cette étape majeure de notre histoire. D'ici là, continuons à faire vivre, ensemble, l'esprit mutualiste qui nous unit.

**Patrick Rué,**  
Président

## Dispositif

# Médecins OPTAM : comprendre les différences pour mieux maîtriser vos remboursements

Lorsque vous consultez un médecin, le montant qui reste à votre charge peut varier. L'une des raisons principales tient à l'adhésion (ou non) du professionnel de santé à un dispositif appelé OPTAM.



- les remboursements de l'Assurance Maladie et de votre mutuelle sont moins favorables,
- votre reste à charge peut donc être plus important.

## → Comment savoir si un médecin est adhérent à l'OPTAM ?

Il est important de savoir que nous ne disposons pas d'une liste de médecins adhérents à l'OPTAM.

Par ailleurs, la situation peut évoluer : de nombreux médecins font le choix de quitter cette convention. Une information valable à un moment donné peut donc ne plus l'être par la suite.

Le plus simple reste de :

- poser la question directement au professionnel de santé lors de la prise de rendez-vous,
- ou de vérifier l'information sur les outils mis à disposition par l'Assurance Maladie.

## → Qu'est-ce que l'OPTAM ?

L'OPTAM (Option Pratique Tarifaire Maîtrisée) est un dispositif proposé aux médecins exerçant en secteur 2. Il leur permet de pratiquer des dépassements d'honoraires, tout en s'engageant à les limiter.

En contrepartie, l'Assurance Maladie et les complémentaires santé favorisent de meilleurs remboursements pour les patients.

## → Médecin adhérent à l'OPTAM : quels avantages ?

Lorsque votre médecin est adhérent à l'OPTAM :

- ses dépassements d'honoraires sont encadrés,

- vos remboursements sont généralement plus élevés,
- votre reste à charge est souvent plus limité.

C'est donc une situation plus avantageuse pour vous, notamment lors de consultations spécialisées.

## → Médecin non adhérent à l'OPTAM : quelles conséquences ?

À l'inverse, un médecin non adhérent à l'OPTAM peut fixer librement ses dépassements d'honoraires, sans engagement de modération.

Dans ce cas :

- les tarifs peuvent être plus élevés,

*Avant une consultation, n'hésitez pas à vous renseigner sur les tarifs pratiqués. Cela vous permettra d'anticiper votre remboursement et d'éviter les mauvaises surprises.*

*Notre objectif est de vous accompagner au mieux pour une prise en charge claire et adaptée à vos besoins.*

## Gouvernance

# Une gouvernance démocratique au service des adhérents

**L'organisation de la gouvernance de Mutame Marseille Métropole s'inscrit dans le respect du Code de la Mutualité et repose sur un modèle profondément démocratique. Elle s'articule autour d'une structure en pyramide qui place les adhérents au cœur du fonctionnement.**

Les adhérents constituent la base de cette organisation puisqu'ils élisent les délégués. Ces derniers assurent un rôle essentiel de proximité en maintenant un lien direct avec les adhérents tout en participant activement à l'Assemblée Générale. Cette instance joue un rôle central dans la vie de la mutuelle, puisqu'elle approuve les comptes, vote les statuts, fixe les cotisations et élit les administrateurs.

Les administrateurs ainsi désignés composent le Conseil d'Administration, véritable pilier de la gouvernance. Cet organe dirige la mutuelle, définit ses orientations stratégiques et veille en permanence à la défense des intérêts des adhérents. Sur proposition des dirigeants effectifs, à savoir le Président et la Directrice Générale, et avec l'avis du Bureau, le Conseil d'Administration fixe les priorités, détermine les garanties proposées et établit le montant des cotisations soumis à l'Assemblée Générale. Il peut également accorder des délégations de pouvoir au Président, à la Directrice Générale ainsi qu'à certains administrateurs impliqués dans l'animation de commissions.

Au-delà de son rôle stratégique, le Conseil d'Administration assure un suivi rigoureux de la gestion de la mutuelle. Il veille à l'équilibre financier en contrôlant les comptes, en validant les budgets et en arrêtant les comptes annuels, avec l'appui du Comité d'audit. Il s'assure également du respect des règles de solva-

bilité afin de garantir que la mutuelle est en mesure d'honorer ses engagements envers ses adhérents. Par ailleurs, il exerce une responsabilité importante dans la gouvernance en désignant le Président parmi ses membres, en nommant la Directrice Générale, en pouvant la révoquer et en contrôlant son action.

Le Conseil d'Administration entretient un lien étroit avec l'Assemblée Générale à laquelle il rend compte de sa gestion à travers un rapport annuel. Les décisions majeures sont soumises au vote, assurant ainsi la transparence et le bon fonctionnement démocratique de la mutuelle.

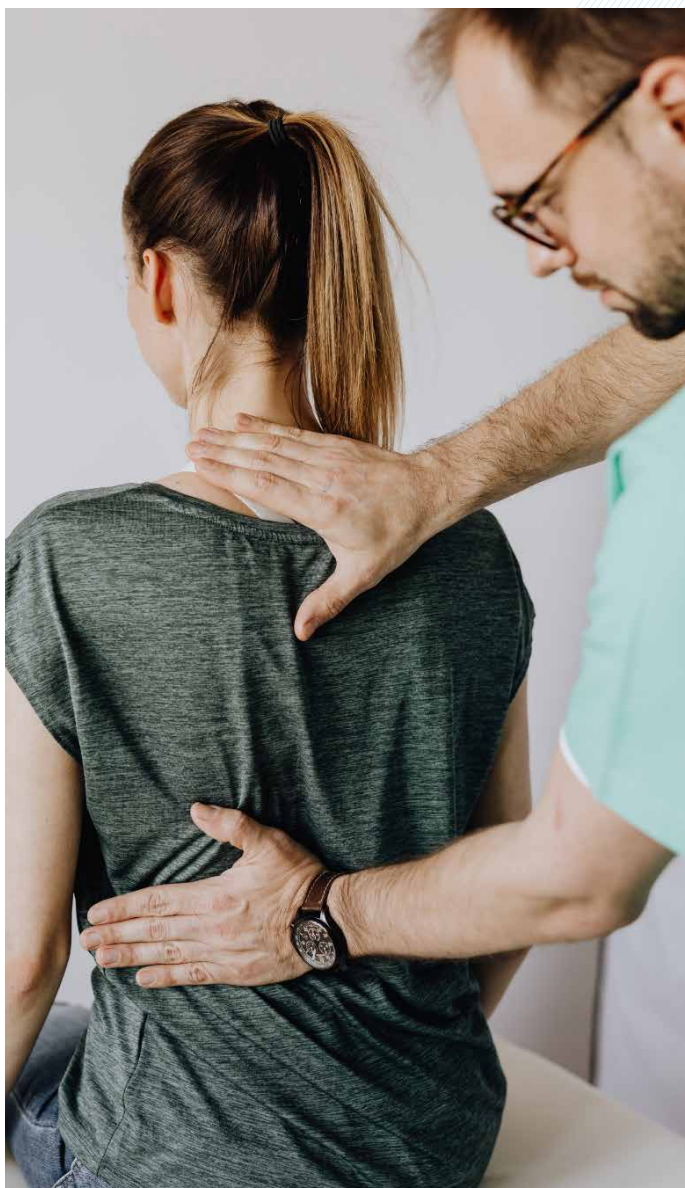
Enfin, le Conseil d'Administration est le garant des valeurs mutualistes qui fondent l'identité de Mutame Marseille Métropole. L'engagement bénévole des administrateurs et le principe de non-lucrativité guident son action, les éventuels excédents étant systématiquement réinvestis au service des adhérents et du développement de la mutuelle.



*Précaution*

## La médecine douce : un engagement pour votre bien-être, dans un cadre responsable

**De plus en plus d'adhérents se tournent vers les pratiques de médecine douce pour compléter leur parcours de santé : ostéopathie, podologie, et bien d'autres.**



Ces approches peuvent contribuer au bien-être et à l'équilibre de chacun, et nous sommes heureux de pouvoir accompagner nos adhérents dans ces démarches et de leur proposer un remboursement de ces soins, qui ne sont pas remboursés du tout par la Sécurité Sociale.

Afin de garantir la pérennité de ces remboursements et de préserver un système juste pour tous, nous portons toutefois une attention particulière à la bonne utilisation des garanties liées à ces pratiques.

Comme pour l'ensemble des prestations de santé, nous effectuons régulièrement des contrôles aléatoires sur certaines demandes de remboursement. Ces vérifications ont pour objectif de s'assurer que les soins ont bien été réalisés, qu'ils correspondent aux conditions prévues par le contrat, et que les justificatifs transmis sont conformes.

Ces contrôles sont une pratique courante dans le secteur de la complémentaire santé. Ils permettent de prévenir les situations de fraude ou d'abus, qui restent heureusement minoritaires mais peuvent avoir un impact sur l'équilibre global du système et, à terme, sur les cotisations de tous.

Dans le cadre de ces vérifications, il peut arriver que nous vous contactions afin de confirmer certaines informations relatives à une facture ou à une séance. Dans ce cas, notre objectif est simplement de sécuriser les remboursements et de protéger l'ensemble de nos adhérents.

Nous tenons à rappeler que la très grande majorité des demandes est parfaitement conforme. Ces contrôles s'inscrivent donc dans une démarche de transparence, de prévention et de responsabilité collective.

Nous vous remercions pour votre confiance et pour votre contribution à un système de remboursement équitable et durable.

*Changement*

# Un changement dans votre vie ? Pensez à nous en informer !

*Au cours de la vie, de nombreux événements peuvent survenir : un déménagement, une évolution professionnelle, une mutation ou encore un départ à la retraite. Ces changements font partie du quotidien, mais ils peuvent aussi entraîner des conséquences sur votre adhésion à la mutuelle.*

C'est pourquoi il est important de penser à nous informer dès qu'un changement intervient dans votre situation personnelle ou professionnelle.

Par exemple, si vous déménagez et changez d'adresse, si vous êtes muté dans une autre collectivité, si vous changez d'employeur ou encore si vous partez à la retraite, il est essentiel que nous en soyons informés. De même, toute évolution de votre situation familiale ou administrative peut nécessiter une mise à jour de votre dossier.

Nous transmettre ces informations nous permet de maintenir votre dossier à jour, de garantir la bonne gestion de votre contrat et d'éviter toute difficulté dans le suivi de votre couverture santé.

## Et si vos cotisations sont prélevées directement sur votre salaire ?

Pour certains adhérents, les cotisations sont directement précomptées sur le salaire par l'employeur. Ce fonctionnement simplifie les démarches, mais il ne dispense pas de nous signaler tout changement de situation.

En effet, lors d'une mutation vers une autre collectivité, d'un changement d'employeur ou d'un départ à la retraite, les



modalités de cotisation peuvent évoluer. Nous prévenir rapidement nous permet d'anticiper ces changements et d'assurer la continuité de votre protection.

Il est important de noter que, contrairement à une idée répandue, l'employeur ne nous informe pas automatiquement de ces évolutions. Il appartient donc à chaque adhérent de nous signaler personnellement tout changement de situation.

En cas de doute, n'hésitez pas à prendre contact avec nos services : nos équipes restent à votre écoute pour vous accompagner dans vos démarches.



## Hommage à notre collègue et amie Claudie Demazière

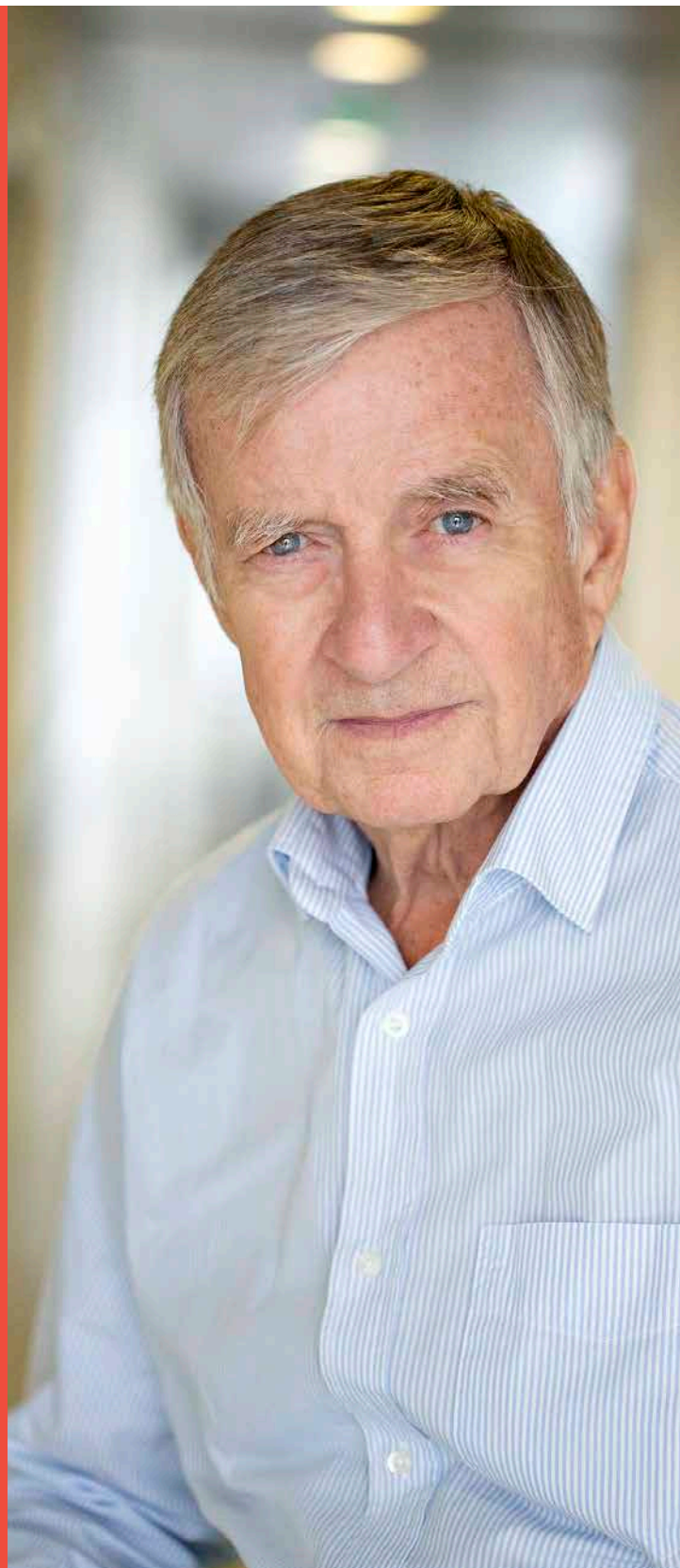
*Notre mutuelle rend un hommage solennel à Claudie Demazière qui nous a quittés.*

Administratrice bénévole engagée depuis de nombreuses années dans le prolongement de son engagement syndical au sein du syndicat Force Ouvrière, elle participait aux travaux du Conseil d'Administration avec sérieux, franchise et toujours dans l'intérêt des adhérents. Membre actif de la commission des finances et de la commission sociale au sein desquelles, elle apportait par son expérience une vision humaniste dans l'approche des dossiers. Par son investissement constant, sa rigueur et son sens des responsabilités, elle a contribué avec conviction au bon fonctionnement de notre institution. Attachée aux valeurs de solidarité et de justice sociale elle a toujours œuvré dans l'intérêt des adhérents, en portant une attention particulière aux plus fragiles. Son humanité, son écoute et son engagement sincère resteront dans nos mémoires. Son action continuera d'inspirer durablement notre mutuelle. C'est une amie de plusieurs décennies que nous avons perdue.

## Professeur Yves Agid : « On est loin de tout connaître concernant le cerveau »

Le cerveau est une machine fascinante, vivante et pensante. Si les connaissances autour de cet organe ont évolué, des mystères persistent à l'échelle de l'infiniment petit. C'est ce que nous explique Yves Agid, professeur émérite de neurologie et de biologie cellulaire à l'université Pierre et Marie Curie, membre de l'Académie des sciences et fondateur de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière (ICM).

— Violaine Chatal



**« Dans votre livre *L'homme cérébral* (Ed. Albin Michel), vous qualifiez le cerveau de machine adaptable. Où en sont les connaissances ?**

Depuis la Seconde Guerre mondiale et en particulier depuis dix ans, on commence vraiment à comprendre son fonctionnement. On sait ce qui se passe dans les cellules du cerveau, comment elles fonctionnent et interagissent à une grande échelle, et comment les différentes parties de cet organe communiquent entre elles. Mais à l'échelle des molécules au sein des cellules nerveuses, on est loin de tout connaître. C'est en soi un monde qui est exploré aujourd'hui avec succès grâce à la puissance des nouvelles technologies. Enfin se posent toujours des questions sur le mystère de la relation entre la matière et la pensée, mais c'est une énigme en voie de résolution.

**« Comment le cerveau évolue-t-il au cours du développement ?**

Le cerveau à la naissance pèse à peu près 300 grammes et celui d'un adulte 1350 grammes en moyenne. Donc entre les deux, il y a évidemment un développement fabuleux. C'est vers l'âge de 18 à 20 ans que le cerveau atteint sa maturité. Tous les neurones sont alors en place mais les connexions entre eux continuent de se faire et de se défaire, ce qui explique qu'on continue à s'instruire. À partir de l'âge de 50 ans, survient la troisième phase qui est celle du vieillissement : les neurones restent en place, ils ne meurent pas, mais les connexions commencent à diminuer. En présence de maladies neurodégénératives comme celles d'Alzheimer ou de Parkinson, les neurones disparaissent progressivement, ce qui explique l'irréversibilité des symptômes.

**« Faut-il le résumer aux neurones ?**

C'est une énorme erreur. Il y a environ 100 milliards de neurones dans le cerveau, mais aussi 100 milliards d'autres cellules qui jouent un rôle très important. C'est le cas des cellules gliales qui sont à la fois le support et le partenaire des neurones. D'autre part, entre les cellules, il y a du tissu qu'on appelle interstitiel et dans lequel courent des vaisseaux très fins, appelés capillaires, qui apportent les nutriments aux neurones. C'est la raison pour laquelle je préfère

qu'on parle du cerveau comme d'un ensemble que je qualifie de « milieu cérébral intérieur ».

**« Peut-on dire qu'il n'y a pas deux cerveaux semblables ?**

De la même façon que chaque visage est singulier, chaque cerveau est unique. Tout y est différent concernant les ensembles de neurones qui sont à l'origine de nos pensées et de nos émotions. Ce n'est pas tant le nombre des neurones qui compte, c'est la nature et le nombre des connexions entre les neurones qui sont responsables de notre intelligence et de nos qualités émotionnelles. Ainsi on pourrait dire que si quelqu'un raisonne très bien c'est que les circuits de son cerveau impliqués dans les raisonnements sont très fournis. C'est la même chose pour les émotions. Les personnes très sensibles, comme les artistes, pourraient avoir des connexions dans les circuits cérébraux qui contrôlent les émotions plus serrées, mais ce n'est qu'une hypothèse.

**« Que penser par exemple de l'infox qui consiste à dire que nous n'utilisons que 10 % de nos capacités cérébrales ?**

C'est faux car nous utilisons en permanence l'ensemble de notre cerveau qui fonctionne jour et nuit et qui consomme dix fois plus d'énergie que n'importe quel autre organe du corps. Par exemple, le simple fait de faire un mouvement comme de lever le pouce ou ressentir de la joie mobilise toutes les fonctions élémentaires du cerveau. Comme il fonctionne en permanence, et comme il est une machine qui produit de la pensée, nous pensons constamment sans en être conscients sauf à certaines périodes.

**« Comment le cerveau produit-il les émotions ?**

Il existe des grands circuits qui traversent le cerveau de haut en bas et de bas en haut et qui sont doubles. Il y a d'un côté un circuit qui permet le raisonnement. De l'autre, il y a un circuit qui contrôle et génère les émotions. Ces deux circuits fonctionnent et sont interactifs à chaque niveau du cerveau, le plus élémentaire étant à la base, le plus évolué dans le cortex frontal, tout à fait à l'avant du cerveau. C'est la >>

>> conjugaison des afférences de raisonnement et des afférences émotionnelles qui permet de prendre une décision au sein du cortex frontal qui est particulièrement développé chez les êtres humains.

## Et de la mémoire ?

Il existe plusieurs types de mémoire : la mémoire des faits récents et celle des faits anciens. La production de mémoire s'effectue en trois étapes : l'encodage (l'entrée de l'information dans le cerveau), le stockage (le maintien des informations) et le rappel des souvenirs. Pour apprendre, il faut que l'information entre dans une région du cerveau qui se trouve entre les deux oreilles, le cortex temporal, plus particulièrement dans une petite région qui s'appelle l'hippocampe. L'hippocampe est en quelque sorte le péage de la mémoire. Dès lors, les informations sont stockées dans différentes parties du cortex cérébral. Et lorsqu'on veut raviver des souvenirs, les informations prennent le trajet inverse.

## La santé cérébrale est-elle devenue l'un des enjeux majeurs du millénaire ?

Effectivement, on soigne désormais les maladies de nos organes comme l'insuffisance cardiaque, la cirrhose du foie ou l'adénome de la prostate mais aussi plus de la moitié des cancers, ce qui n'était pas le cas il y a 50 ans. Aujourd'hui, on peut même changer les organes. Mais n'est pas le cas pour le cerveau parce qu'on ne sait pas le réparer en rétablissant les connexions nerveuses qui ont disparu. D'où l'importance de la recherche scientifique qui seule permettra de trouver les solutions pour améliorer le fonctionnement du cerveau et guérir les maladies neurodégénératives, dont on connaît les conséquences dramatiques en termes sociétaux et économiques.

## Comment faire pour retarder son vieillissement ?

Chez les animaux jeunes, il a été montré que grâce à l'activité physique, les connexions nerveuses dans les régions impliquées dans la motricité étaient plus développées chez ceux qui étaient actifs par rapport à ceux qui restaient immobiles. On peut donc imaginer que chez l'enfant par exemple, plus il apprendra, plus il aura d'émotions, plus il fera

du sport, et plus le cerveau se développera sur le plan intellectuel, émotionnel et physique. Chez les personnes âgées, il faut renforcer les connexions nerveuses, les développer et compenser le déficit inévitable en renforçant ce qui est encore sain. L'activité physique permet de freiner les difficultés motrices telles que la lenteur ou les troubles de la marche et de l'équilibre, si fréquents au cours du vieillissement. La gymnastique intellectuelle est aussi primordiale : il faut continuer à avoir des conversations, faire des mots croisés, ou mieux encore, privilégier la lecture qui permet de conserver une bonne forme intellectuelle. Mais ce que les gens savent moins, c'est qu'il faut aussi renforcer les fonctions émotionnelles. D'où l'importance des sorties, des interactions sociales, bref, de tout ce qui fait plaisir...

## Les progrès de la science du cerveau vont-ils améliorer la vie des êtres humains ?

Je pense que oui. C'est paradoxal car le développement de la science peut être dangereux comme on l'a vu avec la bombe atomique. Mais l'homme est aujourd'hui en bien meilleure santé qu'à la fin du 19<sup>e</sup> siècle. La science a permis de faire des progrès notables concernant les accidents vasculaires cérébraux, l'épilepsie ou encore la sclérose en plaques, même s'il en reste beaucoup à faire concernant les maladies neurodégénératives. Mais de la même façon qu'un menuisier produit de plus beaux meubles s'il maîtrise ses outils, je pense que la connaissance plus fine du fonctionnement de son propre cerveau permet de mieux se comporter dans la vie.



L'homme cérébral  
© Albin Michel

# Cloé Brami :

## Vivre avec et après un cancer



**Un diagnostic de cancer bouleverse bien plus qu'un organisme. Il ébranle les émotions, les repères, les liens aux autres et à la vie. Cloé Brami est médecin spécialisée en cancérologie, docteure en psychologie et fondatrice de Mû Médecine, première école française interdisciplinaire de santé intégrative. Elle est l'auteur avec Violaine Forissier, oncologue, et Christophe André, psychiatre, de *Vivre avec, vivre après - Trois médecins nous parlent de la traversée du cancer* \*.**

— Anne-Sophie Glover-Bondeau

**Comment est né ce projet à six mains entre deux oncologues et un psychiatre ayant lui-même traversé la maladie ?**

Ce projet est né d'une véritable convergence de parcours. Nous nous sommes rencontrés lors d'une table ronde sur l'oncologie intégrative. À l'issue de la conférence, nous avons échangé tous les trois et Christophe a alors évoqué l'idée d'aller plus loin, en envisageant un travail d'écriture commun. Le déclic est venu autant de notre rencontre que

de celle avec le public, près de 700 personnes ce jour-là, extrêmement impliquées et participatives. Dans un second temps, au fil des échanges avec un éditeur, le projet a réellement pris forme. Nous avons alors compris qu'il manquait un ouvrage de ce type : un véritable livre-compagnon, apportant des ressources fiables et des informations scientifiques concrètes pour accompagner la traversée de la maladie, à destination des patients, des soignants et des aidants.

**Vous plaidez pour une médecine plus empathique. Concrètement, qu'est-ce que cela change dans la relation soignant-soigné ?**

Nous défendons une médecine plus écologique, c'est-à-dire respectueuse de la personne soignée, du soignant et de l'environnement. Elle place la dignité de chacun au centre de la relation et interroge la posture du soin, sur le plan culturel comme individuel. La médecine a été très dominante et continue à l'être dans certains rapports. Redonner la parole aux patients, apprendre à coconstruire est essentiel. Cela demande un apprentissage pour les soignants, ce qui fonde l'idée d'une véritable culture du soin. La notion de temporalité est également repensée, entre gestes techniques et temps accordé à l'écoute.

**Comment concilier le temps médical forcément contraint avec l'écoute des émotions et l'histoire de chaque patient ?**

Le système de santé est aujourd'hui très sollicité et saturé, tout va beaucoup plus vite et le temps disponible se réduit. Dans ce contexte, la question >>



>> du temps prend tout son sens, pour le patient comme pour les professionnels de santé. Il s'agit de se demander quelle place nous voulons accorder à la rapidité dans le système que nous souhaitons soutenir. Il s'agit par conséquent de politiser aussi la médecine. Cependant, il n'est pas nécessaire de disposer de beaucoup de temps pour manifester de la présence. Un regard, un sourire, une attention portée au patient suffisent. C'est très simple, mais nous, soignants, ne le faisons pas toujours. Apprendre cette présence change pourtant profondément la relation et instaure la confiance, ce qui permet un diagnostic plus précis et une meilleure compréhension de l'histoire du patient. Ce n'est pas seulement une question d'empathie, c'est un véritable soutien à l'art médical.

**Vous défendez une approche intégrative de la médecine. Comment la définiriez-vous simplement ?**

J'aime à penser que, dans quelques années, nous n'aurons plus besoin de parler de médecine intégrative, parce que le mot « médecine » suffira : elle aura évolué. Nous sommes convaincus que cette transition est en cours. Aujourd'hui, la médecine est largement centrée sur la compréhension des maladies, le traitement des pathologies. Elle est tournée vers l'urgence vitale et la lutte contre la mort. C'est indispensable, mais insuffisant pour accompagner la part « vivante » de chacun. C'est souvent pour cette raison que les patients se tournent vers des approches complémentaires : ils y trouvent davantage de temps d'écoute et une forme d'oxygène, de soutien au vivant. La médecine intégrative consiste à réconcilier le vital et le vivant, ceux qui luttent contre la maladie et ceux qui œuvrent pour la santé.

Elle s'appuie sur des pratiques complémentaires dont l'efficacité a été évaluée scientifiquement, afin d'éviter toute dérive alternative ou sectaire. L'enjeu n'est pas seulement l'outil en lui-même, mais son indication et le contexte dans lequel il est proposé. C'est pourquoi la formation des soignants est essentielle. La littérature scientifique progresse, et nous avons la responsabilité d'informer les patients de manière rigoureuse et raisonnée. En oncologie intégrative, cela signifie proposer, dès le début et tout au long du parcours de soins, des outils d'amélioration de la qualité de vie comme l'hypnose, le yoga ou l'acupuncture,

en complément des traitements conventionnels. Aujourd'hui, le principal frein reste l'absence de prise en charge de ces pratiques, encore trop souvent reléguées au seul champ du bien-être, ce qui les rend inaccessibles à une partie des patients. Notre livre constitue ainsi aussi une revendication politique pour que ces approches soient reconnues et intégrées dans les parcours.

### **Le cancer touche aussi les proches. Quels sont leurs besoins souvent invisibles ?**

C'est un sujet immense. J'ai moi-même été aidante, et ce livre s'appuie aussi sur nos expériences de proximité avec le cancer. Le parcours de soins est, à juste titre, très centré sur le patient. Les aidants, en particulier l'aidant principal, y sont intégrés, mais souvent de manière insuffisante. Or, le cancer est aussi un véritable séisme pour l'entourage, qu'il soit familial ou amical. Il bouleverse l'équilibre d'une famille. La reconnaissance de l'implication des aidants, de leurs blessures parfois invisibles, est un enjeu majeur. C'est un point d'attention qui concerne à la fois les équipes soignantes et, plus largement, les politiques de santé.

L'aidant principal joue un rôle clé dans le parcours de soins. Cela suppose de lui donner accès à de véritables ressources : celles proposées aux patients devraient aussi pouvoir bénéficier aux aidants, afin qu'ils ne restent pas seuls face à la charge émotionnelle et pratique qu'ils assument.

### **Vous parlez d'une traversée du cancer. Pourquoi cette métaphore du chemin est-elle importante ?**

La métaphore de la traversée du cancer est importante parce qu'après la maladie, on ne revient jamais exactement à la vie d'avant. On se pose alors de nouvelles questions : peut-on vraiment se considérer comme guéri ? Comment vivre avec la peur de la récurrence ? Comment retrouver des projets ?

Cette période post-cancer est souvent marquée par un manque d'accompagnement médical. Les patients se retrouvent face à un vide et doivent réfléchir à ce qu'ils vont faire de leur vie. Il s'agit de se réapproprier son existence avec douceur, en intégrant le traumatisme vécu tout en continuant

à aller vers l'avenir. Cet après-cancer mobilise beaucoup de ressources personnelles et exige de puiser le courage nécessaire pour affronter cette nouvelle vie. Les associations jouent alors un rôle clé en mettant en lien, en soutenant et en aidant à réfléchir à ces grandes questions.

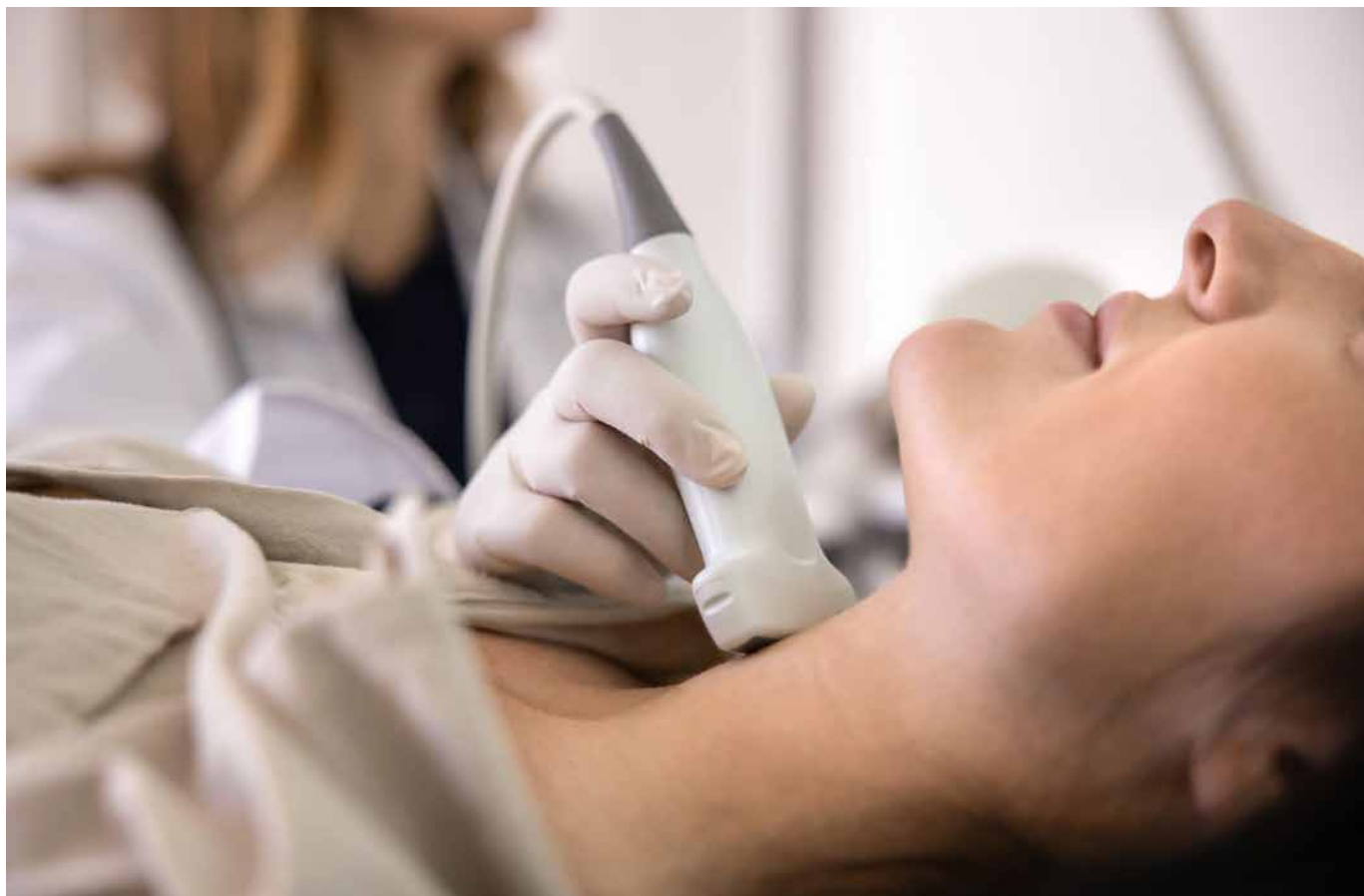
### **Enfin, qu'espérez-vous que ce livre change chez les lecteurs et plus largement dans la pratique médicale ?**

Même entouré de proches, il existe parfois une grande solitude durant le parcours médical, et ce livre vise à y répondre. Il informe également. Nous, médecins, n'avons pas toujours le temps de transmettre toutes les informations pendant les consultations. Cet ouvrage donne à la fois des informations techniques et des aperçus de notre cheminement, en donnant des éclairages sur ce qui se passe dans ce monde médical parfois obscur. Nous espérons aussi qu'il apportera du soutien aux professionnels de santé.

En quelque sorte, nous avons enlevé nos blouses pour l'écrire, en parlant de nos vulnérabilités et de ce que nous vivons en oncologie, où l'injonction à rester solides et robustes est forte. Ce livre peut être une source de soutien pour nos pairs, en leur montrant qu'il est possible de décrire ce que l'on ressent et que cela apaise.



\* *Vivre avec, vivre après - Trois médecins nous parlent de la traversée du cancer*, C. André, C. Brami, V. Forissier, L'Iconoclaste, 2025.



## Six idées reçues sur la thyroïde

**Mal connue, la thyroïde est l'objet de nombreuses fausses croyances. Pourtant, cette glande, située au niveau du cou, produit des hormones indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Le point avec le docteur Marc Klein, endocrinologue à Nancy et membre de la Société française d'endocrinologie (SFE).**

— Léa Vandeputte

1

## Les problèmes de thyroïde ne concernent que les femmes

« Les hommes peuvent avoir des troubles de la thyroïde, mais il existe tout de même une nette prépondérance féminine, constate le docteur Marc Klein. La maladie de Basedow - une pathologie auto-immune qui induit une surproduction d'hormones thyroïdiennes - touche à 80 % des femmes. » Ces différences entre les sexes sont liées à des facteurs codés par des gènes présents sur les chromosomes X et Y et aux hormones sexuelles. « De plus, les œstrogènes augmentent la production de la protéine de transport des hormones thyroïdiennes et l'hormone de grossesse stimule la thyroïde, explique le spécialiste. A contrario, la ménopause, période de carence oestrogénique, est source de désordres thyroïdiens. »

2

## Les maladies de la thyroïde sont toujours héréditaires

« Elles peuvent avoir une composante héréditaire, cependant il peut être difficile de faire la part des choses avec le facteur environnemental, estime Marc Klein. Plusieurs membres d'une famille peuvent par exemple être concernés par la même maladie, simplement parce qu'ils vivent dans le même environnement. » Par ailleurs, il ne faut pas confondre hérédité et génétique : « Ce qui est héréditaire est toujours génétique, ajoute-t-il. En revanche, une maladie peut être génétique sans forcément être héréditaire. »

3

## L'hypothyroïdie est plus grave que l'hyperthyroïdie

« Ces deux troubles présentent des risques, indique l'endocrinologue. Toutefois, l'hyperthyroïdie, qui se caractérise par un excès d'hormones thyroïdiennes, peut engendrer plus de dégâts que l'hypothyroïdie qui, elle, se définit par un déficit en hormones. L'hyperthyroïdie est susceptible de provoquer des complications cardiaques, notamment une arythmie qui peut être à l'origine d'un accident vasculaire cérébral (AVC). De plus, elle est souvent plus difficile à équilibrer et à traiter. »

4

## Les nodules thyroïdiens doivent être systématiquement opérés

« Loin de là, rassure Marc Klein. Une femme ménopausée sur deux a des nodules [des grosseurs localisées dans la glande thyroïde, NDLR] et heureusement, ils sont dans leur grande majorité bénins. On estime que 5 % d'entre eux seulement sont potentiellement malins. » La décision d'opérer se fonde sur des critères cliniques et échographiques, le tout complété par une cytoponction (le prélèvement de quelques cellules à l'aide d'une aiguille très fine). Dans les cas les plus graves, comme celui d'un cancer, la totalité de la glande peut être retirée. Un traitement hormonal substitutif est alors prescrit.



5

## Le sel iodé suffit à prévenir tous les troubles thyroïdiens

La France a fait le choix de rajouter de l'iode au sel de table pour éviter les carences, ces dernières pouvant aller jusqu'à provoquer le « crétinisme » : un ensemble de troubles moteurs, du développement intellectuel et un goitre, c'est-à-dire une augmentation visible du volume de la thyroïde. « L'enrichissement en iode du sel évite ces conséquences, mais ne permet pas d'empêcher la survenue de maladies thyroïdiennes, prévient le docteur Klein. Il ne faut toutefois pas trop en ingérer, car l'excès de sel est aussi délétère pour la santé. D'autres pays ont ainsi choisi d'ioder le pain ou le lait par exemple. Par ailleurs, les produits de la mer sont une excellente source naturelle d'iode. »

6

## Prendre des hormones thyroïdiennes est efficace pour perdre du poids

« Cela peut être très dangereux, alerte le spécialiste. Les hormones thyroïdiennes ne doivent être prises que sur prescription médicale et non via des coupe-faim ou des pilules minceurs achetés sur Internet. Le risque d'effets secondaires est important, notamment au niveau cardiocirculatoire. » Mieux vaut donc passer son chemin.

# Vers la fin des polluants « éternels » ?

Présents dans nos poêles, nos vêtements et l'eau du robinet, les PFAS (substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées) inquiètent de plus en plus les scientifiques. Résistants à toute forme de dégradation, ils persistent des décennies, voire des siècles dans notre environnement. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2026, une partie d'entre eux est interdite à la vente en France, un an après l'adoption de la loi du 27 février 2025.

— Justine Ferrari



©Shutterstock

Les per- et polyfluoroalkylées (PFAS) regroupent plusieurs milliers de substances chimiques synthétiques, c'est-à-dire fabriquées par l'homme et n'existant pas à l'état naturel. Leur point commun : des liaisons entre atomes de carbone et de fluor qui leur confèrent des propriétés exceptionnelles de résistance à la chaleur, à l'eau et aux graisses. Depuis les années 1950, ils sont apparus dans de nombreux produits du quotidien : les poêles antiadhésives, les emballages alimentaires résistants aux graisses, les vêtements imperméables, les mouquettes, mais aussi les cosmétiques longue tenue.



### → Que dit la science ?

Les PFAS pénètrent dans notre organisme principalement par l'alimentation. En contaminant les sols et les eaux, ils s'accumulent dans les tissus des animaux que nous consommons. Selon l'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), les produits de la mer, les œufs et les viandes sont les principales sources d'exposition alimentaire aux PFOS et PFOA, polluants les plus utilisés. Comme l'organisme humain ne sait pas les éliminer, ils se déposent progressivement dans le sang, le foie et les reins : un phénomène que les scientifiques appellent bioaccumulation.

Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) a classé le PFOA comme « cancérigène pour l'homme » en décembre 2023 et le PFOS « peut-être cancérigène ». Des études ont analysé des effets précis sur notre corps : augmentation du taux de cholestérol, risque de cancer du rein... L'Inserm suspecte aussi un lien avec l'infertilité, des retards de croissance et le diabète. Les femmes enceintes et les enfants restent les plus exposés aux risques : même à faibles doses, les PFAS peuvent perturber le système nerveux et endocrinien du fœtus. Les recherches sur l'étendue exacte de ces effets se poursuivent.

### → L'eau du robinet dans le viseur

Entre 2023 et 2025, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) s'est saisie du problème des PFAS dans l'eau du robinet. Elle a mené une campagne nationale de mesure, analysant 35 PFAS dans 647 échantillons d'eau brute et 627 échantillons d'eau distribuée en France. Plus de 98 % des prélèvements respectent la limite réglementaire fixée pour les 20 PFAS prioritaires. Néanmoins, une substance a particulièrement retenu l'attention : le TFA (acide trifluoroacétique) a été retrouvé dans 92 % des échantillons d'eau brute et d'eau du robinet analysés sur tout le territoire.

### → Ce que change la loi de 2025

À la suite de ces constats, la France a adopté la loi n° 2025-188 du 27 février 2025, aboutissement de plusieurs années de plaidoyer associatif et de recommandations scientifiques. La loi entre en vigueur progressivement : depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2026, l'eau potable est mieux contrôlée (une carte publique des sites émetteurs de PFAS est déjà accessible si vous souhaitez vérifier votre commune). Une « taxe pollueur-payeur » est aussi mise en place : 100 euros pour 100 grammes de PFAS rejetés dans l'eau.

Enfin, la fabrication, l'importation et la mise sur le marché de cosmétiques, vêtements et chaussures contenant des PFAS sont interdites. En 2030, cette interdiction sera étendue à l'ensemble des textiles, à l'exception des textiles techniques à usage industriel et de ceux nécessaires à la souveraineté nationale pour lesquels il n'existe pas encore d'alternative.

**+1,9 %**

**A**u 1<sup>er</sup> janvier 2026, 245 847 médecins étaient en activité en France, tous modes d'exercice confondus (salariés et libéraux). Cela représente une hausse de 1,9 % sur la seule année 2025-2026, selon le Conseil national de l'Ordre des médecins. Autre enseignement, la féminisation de la profession se confirme. Pour la première fois, les femmes deviennent majoritaires parmi les médecins en activité, avec 50,5 % des effectifs en 2026 contre 40,1 % en 2010. Une tendance encore plus marquée dans les jeunes générations. Enfin, la part des médecins diplômés à l'étranger progresse : ils représentent désormais 14,2 % des médecins inscrits au tableau de l'Ordre.

**100 %**



**D**es casques audio contiennent des substances chimiques et cancérigènes, révèle une étude menée par le projet européen ToxFree LIFE for All. Les chercheurs ont analysé 81 modèles de casques et écouteurs parmi les plus utilisés. Tous contenaient des perturbateurs endocriniens : du bisphénol A dans 98 % des

échantillons, du bisphénol S dans plus de 75 % mais aussi des PFAS (« polluants éternels ») ou des retardateurs de flamme. Certains dépassaient même les seuils fixés par l'Agence européenne des produits chimiques. Si les doses individuelles restent faibles, une exposition répétée pendant des années pourrait poser question notamment chez les jeunes en plein développement hormonal.

**47 000**  
Personnes

**S**ont touchées chaque année par le cancer colorectal. C'est la deuxième cause de décès par cancer. Son évolution est lente et souvent silencieuse. Dans plus de 80 % des cas, il provient d'une lésion bénigne, ce qui rend la détection et l'ablation précoces essentielles pour réduire le risque de cancer. Détecté tôt, il peut être guéri dans près de neuf cas sur dix. Enfin, cette maladie touche autant les femmes que les hommes, a rappelé la Ligue contre le cancer à l'occasion de Mars bleu.



**4,5**  
Millions



**C'**est le nombre de foyers identifiés pour bénéficier du « chèque énergie » en 2026. Cette aide de l'État vise à accompagner

les ménages modestes dans le paiement de leurs factures d'énergie (électricité, gaz, fioul, bois, etc.). Le montant moyen s'élève à 153 euros et peut atteindre 277 euros selon les revenus et la composition du foyer. Les personnes non identifiées peuvent effectuer une demande en ligne sur le site dédié (<https://chequeenergie.gouv.fr>), jusqu'au 31 décembre 2026.

⇒ *Évolution*

## Don de moelle osseuse : appel aux jeunes hommes

Chaque année en France, des milliers de patients atteints de maladies du sang (leucémie, drépanocytose...) ont besoin d'une greffe de moelle osseuse.



**P**our répondre à cet enjeu, il est essentiel de rajeunir et diversifier les donneurs. Le ministère de la Santé appelle donc à la mobilisation des jeunes hommes de 18 à 25 ans, encore trop peu présents dans le registre, alors qu'ils sont particulièrement recherchés. Ces jeunes donneurs offrent en effet de meilleures chances de succès aux patients. L'inscription se fait simplement, via un prélèvement salivaire ou sanguin, pour déterminer le profil génétique.

En cas de compatibilité, le donneur est accompagné tout au long du processus. Dans 80 % des cas, le don se fait par prélèvement sanguin, sans chirurgie ; plus rarement, il a lieu sous anesthésie. Il est toujours anonyme, gratuit et encadré par les équipes médicales.

— Sophie Lupin



*Complément*

## Connaissez-vous la prescription sociale ?

**Nouvelle manière de penser la santé, la prescription sociale permet aux soignants d'orienter une personne vers des activités locales (artistiques, culturelles ou sportives) non médicales, en complément de leurs soins.**

**L'**objectif ? Améliorer la santé et le bien-être en agissant sur des facteurs défavorables tels que l'isolement, le stress ou les difficultés du quotidien. Groupe d'entraide, jardinage, pratique sportive adaptée, chorale... ces activités sont choisies selon les besoins et les envies des patients. Peu développée en France, cette approche ouvre de nouvelles perspectives pour prévenir les troubles psychiques. Plus de 20 pays l'expérimentent déjà. Au Royaume-Uni, elle est même intégrée au système de santé avec des milliers d'agents de liaison dédiés à l'accompagnement des patients. Cette prescription repose en effet sur un suivi personnalisé, incluant orientation et mobilisation des ressources du territoire. Les travaux de la Fédération française de psychiatrie montrent des effets positifs significatifs sur la santé mentale, l'estime de soi et le sentiment de lien social.

— Sophie Lupin



## Face à une urgence, vous pouvez faire la différence

- 7 arrêts cardiaques sur 10 ont lieu devant témoins
- Un massage cardiaque immédiat multiplie par 2 à 3 les chances de survie\*

Lors d'un arrêt cardiaque, les premières minutes sont décisives. Avant l'arrivée des secours, ce sont les témoins qui ont le pouvoir d'agir. Des réflexes simples : alerter, masser, défibriller, peuvent maintenir la circulation sanguine et sauver une vie.

### Se former aux gestes qui sauvent, c'est accessible à tous :

- **Formez-vous au PSC1** : Une formation courte, accessible à tous, pour apprendre les gestes essentiels ([www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr))
- **Participez aux initiations locales** : Des ateliers et évènements sont régulièrement organisés par les collectivités ou les associations, contactez votre mairie.
- **Informez-vous rapidement en ligne** : Vidéos, tutoriels... des ressources simples sont disponibles sur [info.gouv.fr](http://info.gouv.fr)