

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

*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

- **Vacances à l'étranger** : êtes-vous bien couvert(e) en cas d'imprévu ?
- **Assemblée Générale 2026** : Participez à la vie démocratique de votre Mutuelle !
- **Forfait hospitalier 2026** : un reste à charge en plus pour les mutuelles
- **Vous avez un projet immobilier ?** Mutame Savoie Mont-Blanc vous ouvre les portes du financement... sans les frais cachés
- **Protégez l'avenir des vôtres** en toute sérénité
- **Prenez soin de vous**, en ligne !

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 - ISSN : 1297-4005 • **Directeur de la publication** : Commission de communication • **Directeur de la rédaction** : Commission de communication • **MUTAME SAVOIE MONT-BLANC** - 55 rue Val Vert - BP 101 - 74600 Seynod

Magazine quadrimestriel édité par Mutame • Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs • **Directeur de la publication** : 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** : 51 000 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).



Chères Adhérentes, Chers Adhérents,



Depuis plusieurs années, notre système de protection sociale évolue. Les signaux sont clairs : le désengagement progressif de la Sécurité sociale se confirme, avec des conséquences directes pour les agents territoriaux. En 2026, deux mesures illustrent cette tendance : l'augmentation du forfait hospitalier et la création d'une nouvelle taxe de 2,05 % sur les complémentaires santé. Ces décisions traduisent un transfert progressif

des dépenses vers les mutuelles... et donc vers les adhérents.

Le constat est simple :

- Les charges augmentent pour les organismes complémentaires
- Les taxes dépassent désormais 16 % des cotisations
- Et pourtant, aucune amélioration des droits ou des remboursements pour les assurés

Dans ce contexte, une question essentielle se pose : **quel modèle de protection voulons-nous défendre ?**

Faire le choix d'une mutuelle engagée

Face à ces évolutions, Mutame Savoie Mont-Blanc fait un choix fidèle à ses valeurs.

Nous avons décidé de ne pas répercuter :

- La hausse du forfait hospitalier
- La nouvelle taxe.

Contrairement à une logique assurantielle, nous privilégions la solidarité, la proximité et la responsabilité.

Une vraie mutuelle place l'adhérent(e) au cœur de son projet.

Défendre l'accès aux soins pour toutes et tous

Les complémentaires financent une part croissante des dépenses de santé. Leur rôle devient central, alors que les inégalités se creusent.

Le forfait hospitalier en est un exemple concret. Il couvre l'hébergement et les frais liés à l'hospitalisation, sans remboursement de la Sécurité sociale. Sans mutuelle, il reste entièrement à charge.

Parallèlement, la nouvelle taxe ne crée aucun droit supplémentaire. Elle compense uniquement le déficit global du système.

Le risque est réel :

- Hausse des cotisations
- Renoncement aux soins
- Inégalités accrues

Affirmer notre différence

Dans ce contexte, Mutame Savoie Mont-Blanc réaffirme son engagement :

- Des garanties solides, sans surcoût
- Un accès aux soins préservé
- Un accompagnement de proximité
- Un modèle mutualiste et non lucratif.

Nous en sommes convaincus : la santé doit rester un droit accessible à toutes et tous.

Être une vraie mutuelle, c'est faire passer l'adhérent(e) avant tout.

Ensemble, continuons à défendre un modèle solidaire, durable et responsable. Mutuellement Vôtre.

Le Président du Conseil d'Administration,

Florian GODOT

Vacances

Vacances à l'étranger : êtes-vous bien couvert(e) en cas d'imprévu ?

Avant de boucler vos valises, posez-vous la bonne question : que se passe-t-il si vous tombez malade ou êtes hospitalisé(e) à l'étranger ? Avec Mutame Savoie Mont-Blanc, partez l'esprit léger : votre mutuelle vous accompagne même au-delà des frontières !

Une protection complète pendant vos voyages privés (moins de 31 jours)

Que ce soit pour un séjour détente ou une aventure à l'autre bout du monde, un incident de santé peut vite tout compliquer. Grâce à votre garantie d'assistance, vous bénéficiez de services essentiels pour faire face sereinement à l'imprévu :

En cas d'hospitalisation : un accompagnement humain et médical

Des médecins de l'Assistance sont disponibles pour :

- Échanger avec les professionnels de santé sur place,
- Vous conseiller sur les démarches thérapeutiques,
- Soutenir vos proches à distance.

Un véritable lien entre vous, l'hôpital local et votre famille.

Frais médicaux pris en charge : pas d'avance coûteuse à prévoir

- Avance immédiate des frais d'hospitalisation jusqu'à 4 600 € TTC.
- Remboursement complémentaire des frais médicaux restant à votre charge (après remboursements de la Sécurité sociale, de la mutuelle ou d'un autre organisme), jusqu'à 4 600 € TTC également.

Une sécurité financière essentielle pour éviter les mauvaises surprises à l'étranger.

Besoin d'une attestation de voyage ?

Avant de partir, pensez à demander votre attestation d'assistance médicale !



Scannez simplement le QR code ci-dessous pour l'obtenir en quelques clics.

⇒ **Assemblée Générale 2026**

Participez à la vie démocratique de votre Mutuelle !



Chers adhérents, Chères adhérentes, Nous avons le plaisir de vous convier à l'Assemblée Générale annuelle de votre Mutuelle Mutame Savoie Mont-Blanc, un rendez-vous essentiel pour vous informer, vous exprimer et faire entendre votre voix.

- **Lundi 22 juin 2026**
- **À partir de 17h30**
- **Centre des Pensières**
55 route d'Annecy
74290 Veyrier-du-Lac

→ **Pourquoi venir à l'Assemblée Générale ?**

L'Assemblée Générale est un moment fort de la vie de votre Mutuelle. Elle vous permet de :

- Découvrir les grands projets et les résultats de l'année écoulée
- Comprendre les enjeux qui concernent votre protection santé et prévoyance
- Participer aux votes des résolutions importantes

→ **Un fonctionnement démocratique, ouvert à tous**

En tant qu'adhérent(e), vous avez un droit de parole et de vote :

- Vous pouvez poser vos questions en direct, le jour de l'Assemblée
 - Ou nous les transmettre par écrit avant la réunion
- La Mutuelle, c'est vous qui la faites vivre !

→ **Un moment convivial à partager**

L'Assemblée sera suivie d'un buffet, l'occasion d'échanger en toute simplicité avec les administrateurs(trices), les équipes et d'autres adhérent(e)s.

→ **Comment s'inscrire ?**

La participation est gratuite, mais l'inscription est obligatoire pour des raisons d'organisation.

Par courrier :

Mutame Savoie Mont-Blanc
55 rue du Val Vert
74600 ANNECY

Par email : ag@mutame74.com

Nous comptons sur votre présence !

Plus vous êtes nombreux(ses), plus la démocratie mutualiste prend tout son sens.

Hausse

Forfait hospitalier 2026 : un reste à charge en plus pour les mutuelles

Depuis le 1^{er} mars 2026, le forfait hospitalier a augmenté.



Cette évolution traduit une tendance de fond : un **transfert progressif des dépenses vers les mutuelles**. Autrement dit, une part croissante des frais de santé repose désormais sur les organismes complémentaires. Pour les mutuelles, cette hausse représente une charge supplémentaire importante. Elle s'ajoute à d'autres mesures récentes qui pèsent sur leur équilibre.

Malgré ce contexte **Mutame Savoie Mont-Blanc fait le choix de protéger ses adhérents** et de ne pas répercuter cette hausse.

→ Quel reste à charge pour les adhérents ?

Ce positionnement s'inscrit dans une logique mutualiste claire.

En effet :

- La hausse du forfait hospitalier n'est pas répercutée
- La récente augmentation des taxes n'a pas été transférée aux adhérents
- L'objectif reste la protection du pouvoir d'achat

Ce choix démontre un engagement concret.

Contrairement à une logique purement assurantielle, Mutame Savoie Mont-Blanc privilégie la solidarité entre ses adhérents.

C'est aussi cela, **une vraie mutuelle**.

→ À quoi sert le forfait hospitalier ?

Le forfait hospitalier correspond aux frais liés à votre séjour à l'hôpital.

Il couvre notamment :

- l'hébergement
- les repas
- les charges de fonctionnement

Ce forfait est facturé pour chaque journée d'hospitalisation et il n'est **jamais remboursé par la Sécurité sociale**.

Sans complémentaire santé, il reste donc entièrement à votre charge.

Une mutuelle de proximité, fidèle à ses valeurs

Mutame Savoie Mont-Blanc est une mutuelle de proximité, créée par des agents territoriaux en 1963.

Depuis son origine, son engagement est clair : placer l'adhérent au cœur du projet et préserver un écosystème mutualiste fondé sur la solidarité.

Ici, les décisions ne sont pas guidées par la recherche de profit, mais par la volonté de protéger durablement les adhérents et leur pouvoir d'achat.

C'est cette différence fondamentale qui distingue une mutuelle d'un modèle assurantiel classique :

- d'un côté, une logique de rentabilité
- de l'autre, une logique d'entraide et de responsabilité collective.

En choisissant Mutame, vous faites le choix d'un modèle qui vous ressemble : plus humain, plus proche, et résolument engagé pour votre protection.

⇒ *Immobilier***Vous avez un projet immobilier ?**

Mutame Savoie Mont-Blanc vous ouvre les portes du financement... sans les frais cachés.

Acheter un appartement ? Construire une maison ? Rénovier ou investir dans du locatif ?

Quel que soit votre projet immobilier, une étape cruciale vous attend : l'obtention d'un prêt. Et souvent, votre banque exige une garantie... qui peut vite vous coûter cher. Mais bonne nouvelle : en tant qu'adhérent(e) santé de Mutame Savoie Mont-Blanc, vous pouvez bénéficier d'une caution solidaire gratuite pour faciliter votre emprunt.

→ **Une économie immédiate sur votre prêt immobilier**

Avec notre caution solidaire gratuite, vous évitez :

- Les frais d'hypothèque ou de caution bancaire (généralement entre 1 000 € et 1500 € par tranche de 100 000 € empruntés),
- Les frais de mainlevée d'hypothèque en cas de revente de votre bien.

Jusqu'à 900 000 € de prêt peuvent ainsi être garantis, sur une durée maximale de 30 ans.

→ **Qui peut en bénéficier ?**

Vous êtes éligible à cette garantie si vous remplissez ces 3 conditions :

- Vous êtes adhérent(e) santé chez Mutame Savoie Mont-Blanc,
- Vous avez moins de 65 ans,
- Vous souscrivez une assurance emprunteur couvrant le décès, l'incapacité de travail et l'invalidité.

La caution est accordée après agrément de notre mutuelle et de MFPrécaution.

→ **Protégez votre prêt avec Mut'Assurance Emprunteur**

En complément, Mutame Savoie Mont-Blanc vous propose une assurance emprunteur compétitive, diffusée avec notre partenaire mutualiste MGP.

Pourquoi choisir Mut'Assurance Emprunteur ?

- Pas de questionnaire médical si vous êtes déjà couvert(e) en

prévoyance maintien de salaire ;

- Indemnisation en cas d'incapacité temporaire de travail, même sans perte de revenu ;
- Prise en charge de l'invalidité dès la 1^{re} catégorie ;
- Cotisations ajustées chaque année selon le capital restant dû.

N'oubliez pas : les lois Lagarde et Hamon vous permettent de choisir librement votre assurance emprunteur.

Alors, pourquoi payer plus pour moins ?

→ **Parlons de votre projet**

Vous avez un projet en tête ? Vous souhaitez faire un point précis sur votre situation et vos options ?

Contactez dès aujourd'hui Tarik MASTOUR, votre conseiller dédié :

- 04 50 33 11 43 (ligne directe)
- t.mastour@mutame74.com

Le bon réflexe pour votre prêt : Mutame Savoie Mont-Blanc, en tant que mutuelle ancrée en Haute-Savoie et engagée auprès des agents territoriaux, nous mettons tout en œuvre pour faciliter vos projets de vie, en vous accompagnant avec des solutions solidaires, simples et avantageuses.

⇒ *Prévoyance***Protégez l'avenir des vôtres en toute sérénité**

Parce que la vie est faite d'imprévus, Mutame Savoie Mont-Blanc s'engage à vos côtés pour vous offrir des solutions concrètes et accessibles de prévoyance.

En tant qu'agent territorial, vous méritez une protection à la hauteur de votre engagement quotidien.

Découvrez nos garanties pensées pour vous... et pour ceux qui comptent le plus : vos proches.

→ **Mut'Obsèques+ : soulagez vos proches des frais funéraires**

Le coût moyen des obsèques en France dépasse les **4 000 €** et ne cesse d'augmenter. Avec **Mut'Obsèques+**, vous anticipez ces dépenses et garantissez à vos proches une

aide financière immédiate pour traverser cette épreuve plus sereinement.

Une allocation versée rapidement, sans formalités complexes, pour préserver vos proches de charges lourdes et inattendues.

→ **Mut'Dépendance : préserver votre autonomie... et votre patrimoine**

La dépendance peut bouleverser une vie. Grâce à **Mut'Dépendance**, vous bénéficiez de **ressources complémentaires** pour faire face aux besoins spécifiques liés à la perte d'autonomie :

- Aménagement du domicile
- Aide à domicile
- Soutien aux aidants
- Préservation du patrimoine familial

Une solution pour conserver votre dignité et préserver l'équilibre financier de vos proches.

→ **Mut'Accident+ : une protection immédiate pour toute la famille**

Un accident est vite arrivé... et ses conséquences peuvent être lourdes. Avec **Mut'Accident+**, vous bénéficiez d'une **indemnisation forfaitaire** couvrant :

- Les frais médicaux et paramédicaux non remboursés

- Les préjudices corporels subis
 - La perte de revenus éventuelle
- C'est une sécurité indispensable pour faire face sans stress à ces situations.

→ **Hospit365 : votre alliée en cas d'hospitalisation**

Une hospitalisation entraîne souvent des **frais non pris en charge** par la Sécurité sociale ou la mutuelle santé de base : Chambre individuelle, garde d'enfants, transports, dépassements d'honoraires... Avec **Hospit365**, vous recevez une **allocation journalière** pour compenser ces coûts et vous concentrer sur l'essentiel : votre rétablissement.

À découvrir dès maintenant sur notre site !

Toutes ces garanties sont détaillées sur notre site internet. Accédez-y en un clic pour en savoir plus et demander un devis gratuit : www.mutame74.com

Mutame Savoie Mont-Blanc, la prévoyance pensée pour les agents territoriaux... et ceux qui leur sont chers.

Protégez aujourd'hui ce qui compte le plus pour demain.

⇒ Connexion

Rencontres Santé en ligne

→ **Prenez soin de vous, en ligne !**

Des rencontres santé accessibles, utiles et bienveillantes

Parce que votre santé mérite toute notre attention, Mutame Savoie Mont-Blanc s'associe à la Mutualité française Auvergne Rhône-Alpes pour vous proposer des rencontres santé en ligne, gratuites et ouvertes à tous les agents territoriaux. Animées par des experts, ces rencontres vous permettront d'acquérir des connaissances pratiques, d'échanger librement et de prendre soin de vous au quotidien, le tout depuis chez vous.

→ **Nutrition & activité physique**

18 novembre : Alimentation du jeune enfant

La diversification alimentaire – quand et comment ?

- s'informer et échanger sur l'alimentation du jeune enfant,
- mieux comprendre ses habitudes alimentaires et leur évolution avec l'âge.

→ **Cœur des femmes**

15 septembre : Prévention des risques cardiovasculaires

6 octobre : Activité physique

13 octobre : Activité physique

3 novembre : Alimentation

1^{er} décembre : Gestion du stress

- informer les femmes sur les maladies cardiovasculaires et leurs facteurs de risque,
 - encourager les comportements favorables à la santé : alimentation, activité physique, gestion du stress.
- adopter une alimentation et une activité physique durables pour sa santé et celle de la planète.

→ **Santé mentale et bien-être**

27 mai – Les enfants face aux écrans

- informer parents et professionnels de la petite enfance sur les risques liés aux écrans,
- encourager des pratiques adaptées et responsables

5 octobre – Cultiver sa santé mentale

- promouvoir une santé mentale positive,
- contribuer à la déstigmatisation,
- identifier les facteurs de stress et les ressources mobilisables.

→ **Un bon sommeil, pour une bonne santé**

17 juin – Le sommeil du jeune enfant

- mieux comprendre le sommeil du jeune enfant,
- accompagner parents et professionnels vers de bonnes pratiques

Inscription simple et rapide

Flasher le QR code ci-dessous pour découvrir le programme et vous inscrire :



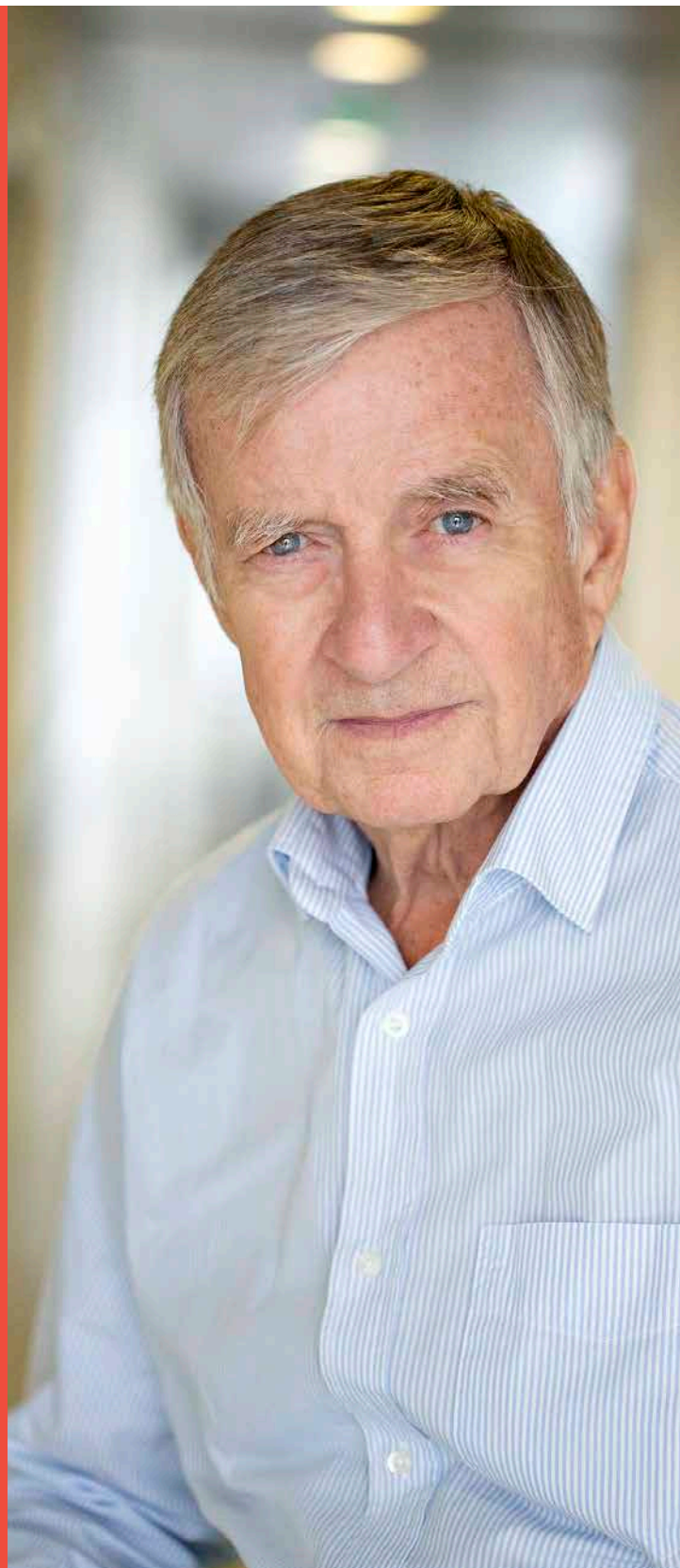
À retenir :

Ces rencontres santé en ligne sont une opportunité unique d'investir dans votre bien-être, à votre rythme et en toute simplicité. Que vous soyez en quête d'information, de conseils ou de solutions concrètes, nous sommes là pour vous accompagner.

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^e 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.

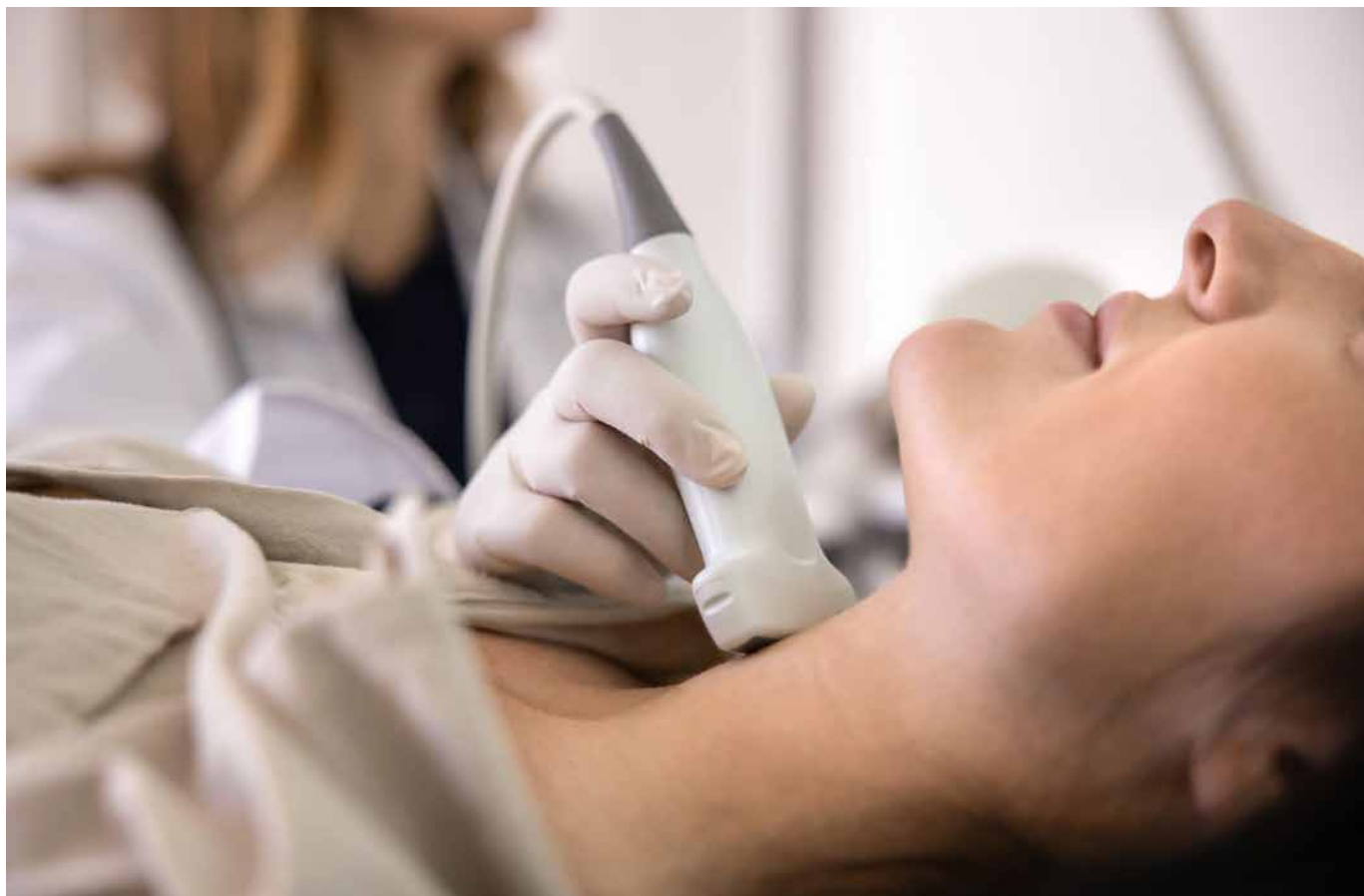
Enfin, qu'espérez-vous que ce livre change chez les lecteurs et plus largement dans la pratique médicale ?

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

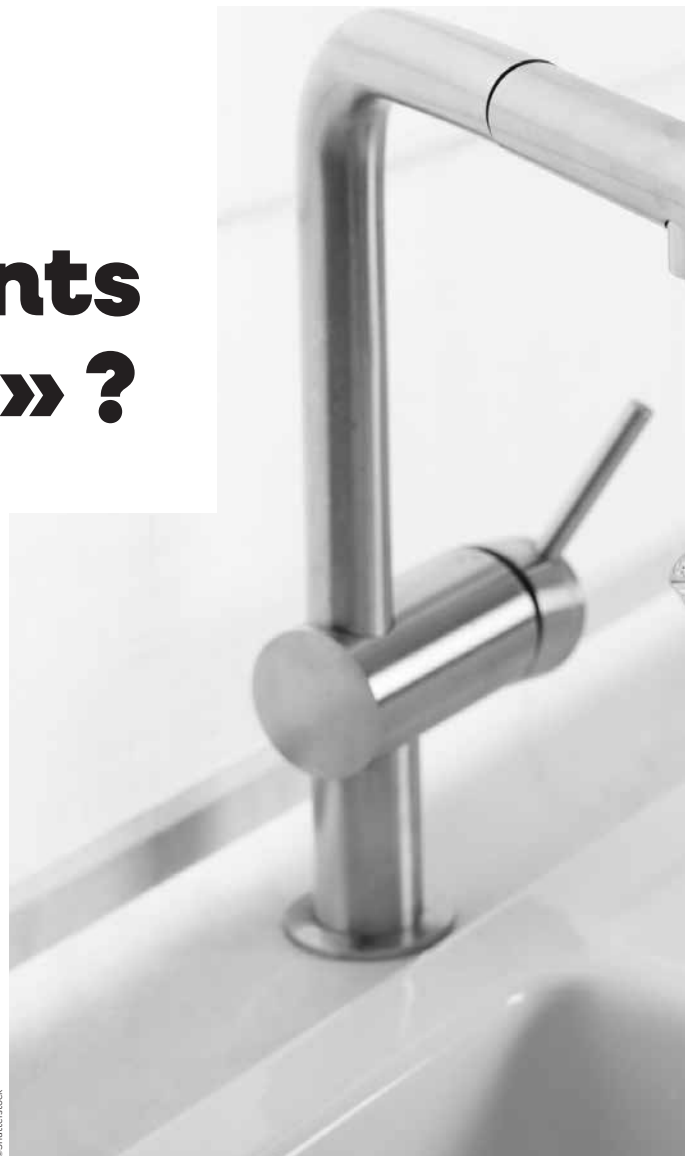
Prendre des hormones thyroïdiennes est efficace pour perdre du poids

« 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^{er} 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^{er} 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 %

Au 1^{er} 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 %



Des 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

Sont 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.

Pour 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

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

⇒ **Offre parrainage**

Bénéficiez jusqu'à 1 an de gratuité (1 mois remboursé à chaque parrainage)



Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux et Restons connectés !

Vous appréciez nos conseils, nos infos prévention ou nos engagements pour la famille des agents territoriaux ?

Dites-le-nous en commentaire sur nos réseaux sociaux

Votre opinion compte et nous aide à vous proposer toujours plus de contenus utiles et proches de vos besoins.

Suivez-nous, commentez et partagez :



Votre mutuelle est à votre écoute !



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)
- **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