

UM MUTUELLE UMAGAZINE

**Boostez
VOTRE
Cerveau !**

Page 08

**Transfert CPAM :
Les réponses à vos
questions**

Page 06

**Prise de poids
pendant la grossesse :
ne culpabilisez pas !**

Page 16

**le 100% Santé :
à partir de 2021**

Page 19

**Votre mutuelle :
plan stratégique
2019/2021**

Page 04

**Voyage en Europe :
quelles démarches pour
sa couverture santé ?**

Page 18

**Mon enfant est
intellectuellement précoce**

Page 22

N°101

Mars 2019



www.cdc-mutuelle.org



vacanciel

partenaire vacances de



 1^{ères} minutes
vacances d'avril à octobre

jusqu'à
-30%*
et -5% supplémentaire
avec votre
réduction partenaire
stocks limités



0 805 12 45 45 Service & appel gratuits

vacanciel.com

avec votre code partenaire : AVCDCMUTUELLE

CDC MUTUELLE INFOS

Page 4 Plan stratégique 2019/2021

Page 5 CDC Mutuelle
sur les réseaux sociaux
Changement de gestionnaire

Page 6 Transfert CPAM :
Réponses à vos questions

Page 7 Accès aux services Lyfe

DOSSIER

Pages 8-11 Comment booster
son cerveau ?

Page 12 Interview du
Professeur Ceccaldi

PRÉVENTION

Page 14 Stop Blues : un dispositif
pour prévenir le suicide

Page 16 Prise de poids pendant la grossesse :
ne culpabilisez pas

Page 17 Santé Active : programme de coaching
pour l'assurance maladie

SANTÉ

Page 18 Voyage en Europe :
les démarches à entreprendre
pour sa couverture santé

Page 19 Le 100% Santé entrera
en vigueur progressivement
d'ici à 2021

Page 20 Vers la gratuité des
protections hygiéniques

FORME BIEN-ÊTRE

Pages 22-23 Mon enfant est
intellectuellement précoce

Page 24 La marche rapide

Page 25 Dépression et réseaux sociaux

MÉDECINE

Page 26 Acouphènes :
des solutions pour mieux vivre

Page 27 Burn out des médecins



Chères adhérentes,
chers adhérents,

Au moment de vous retrouver dans ce quatrième rendez-vous depuis ma prise de fonction, plusieurs mots se précipitent pour exprimer ma volonté de vous servir au mieux de vos attentes : la prévention, agir pour préserver votre santé ; L'information, faciliter vos recherches de garanties, remboursements, praticiens, l'adaptation, ajuster les prestations de CDC Mutuelle à vos besoins qui évoluent, l'efficacité, mettre en place des services au meilleur coût. La responsabilité, maîtriser nos frais de gestion pour contenir les hausses de cotisations. CDC Mutuelle doit agir pour tous, mais aussi pour chacun de vous. Pour cela le dénominateur commun est la Solidarité. Cette valeur est globale : Solidarité entre les jeunes et les moins jeunes, Solidarité entre ceux qui sont épargnés par les accidents de la vie et ceux qui souffrent, Solidarité entre ceux qui bénéficient d'une qualité de vie et ceux qui disposent d'un revenu modeste, Solidarité toujours dans un égal accès au monde numérique.

Il s'agit de défis que CDC Mutuelle entend relever tout au long de cette année 2019 en faisant de la Solidarité le cap d'une feuille de route sans concession. La Solidarité est un lien social entre des personnes recherchant le bien-être des autres. Alors regardons comment travaille notre mutuelle.

Vous le savez, vos contributions financières (cotisations santé et primes d'assurances pour la prévoyance) servent à redistribuer, sous forme de prestations santé ou de services, pour atténuer les difficultés que rencontrent certains d'entre nous (environ 85% des cotisations santé sont ainsi reversées).

La mise en œuvre de ces redistributions génère des frais de gestion (environ 12% de vos cotisations contre 19% sur le plan national). Afin de garantir la pérennisation du système, des normes réglementaires imposent aux mutuelles de conserver des « réserves obligatoires ». Ces réserves permettront de faire face, par exemple, aux éventuelles épidémies ou autres circonstances exceptionnelles. Enfin pour que ce modèle fonctionne durablement, les dépenses ne doivent pas être supérieures aux recettes et cela, pour chaque année.

C'est pourquoi votre mutuelle, qui décide du montant des cotisations, doit le faire en tenant compte d'un indicateur qui est le pouvoir d'achat de l'ensemble des adhérents. Cela aussi, c'est de la Solidarité. Les adhérents qui rencontreraient des situations particulièrement dégradées, trouveront auprès de CDC Mutuelle écoute, réconfort, empathie et soutien pour les aider à sortir de ces difficultés. Notre équipe d'agents administratifs est à votre disposition, n'hésitez pas à solliciter leur professionnalisme.

L'hiver se termine bientôt et c'est peut-être le bon moment pour envisager une activité physique pour garder la forme, manger sainement et retrouver du bien-être. Prenez soin de vous et de votre famille.

2019, de la Solidarité toute l'année.

Patrick Crouch-Musset
Président de CDC Mutuelle



> CDC Mutuelle

Plan Stratégique 2019/2021

Maintenir la solidarité intergénérationnelle par une cotisation unique actif et retraité et proposer une plateforme de services.



Guy Veysset, Nicole Battault, Marie-Line Reboux-Quang, Patrice Cazaux-Rocher, Albane Mervelet, Paula Morrone, Gérard Lesage et Patrick CROUCH-MUSSET, Président de CDC Mutuelle.

Dans un environnement qui évolue chaque jour et de plus en plus vite, CDC Mutuelle a la volonté de rester un acteur solidaire tout en s'adaptant aux besoins des adhérents. Au fil des années, la mutuelle à travers son conseil d'administration a su conserver son ADN et préserver ses valeurs et notamment celle de la Solidarité. Aujourd'hui

« notre spécificité doit être conservée pour toutes les personnes protégées » assure le Président Patrick CROUCH-MUSSET, nous devons nous mobiliser pour que l'on puisse sauvegarder ce modèle qui existe depuis plus de 75 ans. Les élus ont ainsi réalisé un état des lieux et listé les opportunités. Ils ont réfléchi à la vocation première de la mutuelle, qui s'articule autour de cette valeur forte qui permet de protéger les plus démunis, les plus fragilisés et les seniors. Notre ambition pour 2021 est claire : rester LA mutuelle mettant en place la solidarité intergénérationnelle avec une égalité de traitement pour les actifs et retraités.

Aussi nous avons RETENU TROIS GRANDS CHOIX :

- **Faire connaître cette Solidarité qui se traduit concrètement par la mise en place d'un montant de cotisations unique pour actifs et retraités.**
- **Enrichir la gamme santé par de nouvelles garanties en y ajoutant éventuellement de nouvelles options.**
- **Mettre en place une plateforme de services.**

Avec pour objectif de fidéliser et développer le nombre de personnes protégées. Un plan d'actions sera mis en œuvre dans la Mutuelle avec des évaluations régulières de l'avancée du projet.

> 500 000 BÉNÉFICIAIRES supplémentaires grâce à l'ACS-P

L'association de mutuelles ACS-P, dont l'objectif est de faciliter la visibilité et l'utilisation de l'aide à la complémentaire santé (ACS), s'est récemment réjouie du succès du dispositif, deux ans après sa mise en place. L'offre ACS-P a, en effet, permis à « plus de 500 000 personnes de se doter d'une complémentaire » depuis le 1er juillet 2015. En revanche, d'après une étude interne réalisée entre novembre 2016 et 2017, les droits des bénéficiaires seraient « inégalement respectés » par les médecins :

environ 30 % des personnes interrogées « ont dénoncé le recours aux dépassements d'honoraires, voire un refus de soins dans les cas les plus extrêmes », précise l'association. Autre insuffisance pointée par l'enquête : un taux de recours jugé encore trop faible (entre 31 et 45 %) et « n'évoluant pas suffisamment ». Pour l'ACS-P, la priorité est donc de « fournir un accès simplifié aux informations sur les droits des bénéficiaires tant à destination des professionnels de santé qu'aux adhérents ».

> Retrouvez CDC Mutuelle sur les réseaux sociaux



Avec la volonté d'être toujours plus proche de vous, CDC Mutuelle est désormais présente sur les réseaux sociaux.

Vous y trouverez :

- Les dernières actualités de santé et des conseils.
- Des infos sur votre mutuelle.
- Un agenda des événements organisés par CDC Mutuelle et ses partenaires.

Notre objectif est de pouvoir créer une communauté basée sur nos valeurs de solidarité et d'entraide.

> Changement du gestionnaire de votre sécurité sociale

MFP Services avait reçu délégation par CDC Mutuelle de gérer votre régime de sécurité sociale de base. Dans une volonté d'optimiser la liquidation de vos frais de santé, MFP Services a décidé de transférer la gestion des assurés au régime général et donc aux CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) du lieu de résidence de l'assuré.

- Pour les adhérents ayant le statut de contractuel de droit public, le transfert a été effectué dès 2018.
- Pour les adhérents ayant le statut de fonctionnaire, le changement a été effectué au 25 février 2019.

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez nous joindre par téléphone au : 01 58 50 04 05 ou nous retrouver dans nos antennes de Paris, Bordeaux et d'Angers. De plus, afin de répondre à vos éventuelles questions, nous avons rédigé une FAQ en page 6.



> Transfert CPAM

Les réponses à vos questions

MON AFFILIATION

> Quelle est ma CPAM* de rattachement ?

- Depuis le 25 février 2019, vous êtes géré(é) par la CPAM* de rattachement de votre département de résidence.
- Vous pouvez, dès à présent, connaître votre CPAM* de rattachement en vous rendant sur le site ameli.fr et en renseignant votre code postal à l'adresse suivante : <https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/un-autre-sujet>
- Dans tous les cas, votre CPAM* va vous envoyer un courrier de bienvenue, pour vous en informer.

> Que dois-je faire des documents que j'envoyais par courrier à mon agence MFP Services ou à CDC Mutuelle ?

- À partir du 25 février 2019, vous devez envoyer tous les documents concernant votre sécurité sociale à votre nouvelle CPAM*.

> Que dois-je faire des documents que j'apportais habituellement à mon agence MFP Services ou à CDC Mutuelle ?

- Depuis le 25 février 2019, vous devez déposer tous les documents concernant votre sécurité sociale directement à votre nouvelle CPAM*.

L'AFFILIATION DE MES AYANTS-DROIT

> La gestion de mes ayants-droit sera-t-elle assurée par ma caisse d'assurance maladie ?

- **OUI.** La gestion de vos ayants droit sera reprise par votre CPAM*.



ameli.fr

MES DROITS

> Je suis en ALD (Affection Longue Durée), est-ce que mon dossier sera transmis à ma nouvelle caisse ?

- **OUI.** Votre dossier sera transmis automatiquement au Service Médical de votre nouvelle CPAM*.

> Dois-je déclarer de nouveau mon médecin traitant ?

- **NON.** Les informations relatives à votre médecin traitant sont transmises directement à votre nouvelle caisse.

MON ESPACE AMELI

> Mon dossier a été transféré à la CPAM*, faut-il que je crée un nouveau compte ameli ?

- **NON.** Vous gardez le même compte, avec les mêmes identifiant et mot de passe. Par ailleurs, vous bénéficierez de certains services en ligne supplémentaires.

Exemple : vous pouvez toujours contacter votre Sécurité sociale* directement par mail sur votre compte [ameli](http://ameli.fr) > rubrique « Ma messagerie » > Écrire un message.

- **Si vous n'avez pas de compte ameli,** nous vous invitons à en ouvrir un en vous rendant sur le site ameli.fr ou contacter directement votre CPAM*.

MES INDISPENSABLES

> Dès que vous avez reçu le courrier de votre caisse primaire, n'oubliez pas :

- De mettre à jour votre carte vitale (dans une pharmacie, votre agence CDC Mutuelle, etc...).
- D'éditer une nouvelle attestation de droits (attestation papier récapitulant vos droits à la sécurité sociale),
- De refaire si besoin votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM), carte indispensable lors de vos déplacements dans un pays de l'Union Européenne.

*CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie

> POUR VOUS, un accès privilégié aux services Lyfe et une offre d'assistance rénovée avec Filassistance...

**A TESTER
SANS TARDER !**

L'année dernière, nous vous avons interrogés sur vos envies et besoins d'évolutions pour votre mutuelle. Nous vous avons écouté, et nous avons fait évoluer notre offre de services et d'assistance. A partir du mois de mars, vous bénéficierez en tant qu'adhérent de CDC Mutuelle d'une assistance améliorée et d'un accès exclusif à la plateforme Lyfe. Vous y trouverez des services gratuits et en illimité pour prendre soin de vous et de vos proches au quotidien.

Vous aurez notamment accès à la téléconsultation. Vous avez une question de santé ? Besoin d'un avis médical ? Ou d'une ordonnance ? Mais vous ne pouvez pas vous déplacer ou vous n'avez pas trop de temps ? Vous pouvez faire des consultations à distance, gratuitement et en illimité, avec des médecins généralistes ou spécialistes (parmi plus de 30 spécialités) qui vous répondent rapidement par chat, visioconférence ou téléphone, 24h/24 et 7j/7.

CDC Mutuelle met également à votre disposition un service d'aide pour la dépendance. Si vous vous posez des questions sur l'autonomie, pour vous ou pour un de vos proches, vous pouvez téléphoner à « Allo Expert Dépendance* ». Des interlocuteurs formés spécifiquement aux situations de dépendance répondent à toutes vos questions. A l'issue de cet entretien téléphonique, une synthèse vous est remise avec le niveau de perte d'autonomie estimé, une analyse experte des problèmes identifiés et une liste de professionnels à contacter.



Nous avons également rénové votre offre d'assistance. En plus de toutes les prestations dont vous disposiez déjà, nous avons ajouté une garantie d'aide aux aidants. Si vous prenez soin d'un de vos proches, vous pouvez bénéficier des aides sur mesure proposées par Filassistance. Sur simple appel au 09 77 40 05 47, Filassistance vous offre un accompagnement et vous informe sur vos droits, vos démarches, vos recherches d'établissements spécialisés ou établissements temporaires. Dès les premiers signes de perte d'autonomie, divers bilans vous sont proposés pour votre proche aidé : bilan prévention perte d'autonomie, bilan risques cardiovasculaires, prévention mémoire et prévention incontinence. En cas de dépendance avérée de l'aidé, Filassistance réalise un bilan complet permettant d'évaluer à la fois la situation de l'aidé et de l'aidant, afin de proposer des solutions adéquates, telles qu'une assistance psychologique, des formations spécifiques ou bien encore un accompagnement dans les démarches administratives.

Rendez-vous sur <https://cdcmutuelle.lyfe.fr/> pour vous inscrire gratuitement avec le code CDCMUTULYFE et découvrir votre offre de services enrichie et gratuite !

Si vous avez la moindre question sur ce service, vous pouvez contacter Lyfe du lundi au vendredi de 8h30 à 20h au * 01.41.98.50.60 (prix d'un appel local).



Comment BOOSTER SON CERVEAU ?

Un dossier de Nadine Allain

Certains scientifiques ont découvert que nous n'utilisons qu'une petite partie des capacités de notre cerveau et qu'il était possible, même à la retraite, de prévenir, voire retarder son vieillissement. Inutile cependant de se ruiner en logiciels compliqués. Le plus important est de stimuler nos neurones lors d'agréables passe-temps, si possible en bonne compagnie. Bénévolat, activités culturelles et... pourquoi pas un nouveau travail ?

« Zut, J'ai encore oublié d'acheter le pain ! » Un petit oubli et le spectre de la maladie d'Alzheimer, si redoutée, si médiatique, apparaît. Peut-on échapper au vieillissement naturel de notre cerveau ? Peut-on même « booster » nos capacités intellectuelles et tirer le meilleur de nos neurones ? Vaste question... reconnaît le professeur Mathieu Ceccaldi, neurologue à l'hôpital La Timone de Marseille. A vrai dire, je ne sais pas vraiment ce que signifie « booster » son cerveau. En revanche, des études ont démontré les facteurs risquant de favoriser le déclin cognitif et donc, a contrario, comment atténuer celui-ci.

L'enjeu est très important. Il s'agit d'essayer de prévenir, de retarder le déclin des fonctions intellectuelles, du vieillissement physiologique du cerveau et l'apparition des symptômes de la maladie d'Alzheimer. Existe-t-il des méthodes pour améliorer ses capacités intellectuelles ? Dans le commerce, on trouve beaucoup de programmes utilisant des outils numériques compliqués. Or, jusqu'à présent, il n'est pas démontré scientifiquement que les utiliser soit forcément meilleur pour le cerveau qu'une activité plus simple qui fait vraiment plaisir. Des essais ont été menés en soumettant des patients à des exercices cognitifs, puis physiques, avec prise de supplément nutritionnel. Aucune étude ne permet de recommander une activité plutôt qu'une autre. Les meilleures sont celles qui nous intéressent et ce ne sont pas les plus compliquées ! Cela peut-être de faire du tricot dans le cadre d'une association ou de jouer aux boules entre amis.

> Ne pas se sentir seul

Comment continuer d'être actif, se cultiver et se faire des amis ? Adhérer à une association située près de chez vous peut être une bonne solution. Vous pouvez vous contenter de payer votre cotisation pour profiter de ses services pour vous cultiver et/ou faire du sport. Et, aussi, éventuellement, décider de vous y impliquer davantage comme bénévole. Ainsi, le réseau des 42 Relais Amicaux, existe depuis une trentaine d'années. Aujourd'hui, ils réunissent 13000 adhérents et 2500 bénévoles. Participer aux activités de l'un des Relais va-t-il contribuer à améliorer votre intellect ? « Les gens ne viennent pas par hasard. Nous avons une offre favorable à leur développement personnel, souligne Armand Lepas, Président du Relais Amical Paris Juge, ex directeur économique et financier du MEDEF. Le but des Relais est essentiellement de créer des liens sociaux entre les retraités afin qu'ils ne se sentent pas seuls. »

> LUTTER CONTRE LE GAP NUMÉRIQUE

Pour booster le cerveau, les nouveaux apprentissages sont intéressants. Ils permettent de varier les activités permettant de rencontrer des gens différents. Les animateurs des Relais sont souvent sollicités par des adhérents se plaignant de ne pas savoir utiliser les outils numériques offerts par leurs enfants. « Notre pays souffre particulièrement d'un gap numérique par rapport à d'autres pays de l'OCDE, reprend

M. Lepas. Nous faisons donc un effort sur l'informatique. Notre première réunion du Club Informatique de la rentrée a accueilli 35 nouveaux adhérents. Nous proposons aussi une formation de 6 heures consacrée au smartphone. La demande est très forte ! Quant à moi, je n'ai pas d'expérience de logiciels de stimulation du cerveau. Il m'arrive de jouer avec mon petit-fils à des « war-games » et souvent... je perds ! ».

S'entretenir intellectuellement doit aussi être un plaisir. Adhérente à l'association des Anciens Sciences Po, Française (70 ans) participe à différents clubs : « Ainsi, dans le Club des Dîners Littéraires, nous nous réunissons tous les

mois dans un bon restaurant autour d'un thème et chacun présente un auteur et un livre. Nous avons ainsi plusieurs plaisirs entremêlés : lecture, partage entre amis et gastronomie ! ».

« Le Relais Amical propose aussi des activités physiques : randonnée, marche nordique, randonnée-promenade, taïchi et, bientôt, yoga, complète Hélène Archambault, une bénévole qui a fait toute sa carrière dans l'univers de la santé. A noter que le taïchi fait travailler le corps, mais aussi la mémoire car il faut se souvenir des enchaînements et c'est difficile ».

BÉNÉVOLAT : POURQUOI PAS VOUS ?

Aider des jeunes à démarrer dans la vie active, accompagner des personnes âgées en promenade, baliser des chemins de randonnée... Les formes de bénévolat sont multiples et les associations attendent votre concours. Où s'informer et quelles précautions prendre pour organiser au mieux cette nouvelle « vie active » ?

Exclus. Plus bon à rien. Notre société donne parfois l'impression à ses retraités qu'elle n'a plus besoin d'eux. Le bénévolat est une façon de sortir de cet isolement tout en étant toujours utile aux autres. Qu'elles soient à but sportif, culturel ou humanitaire, la plupart des associations recherchent des bonnes volontés. Dominique Gouteron, spécialiste en coaching à objectif professionnel, a choisi d'aider de jeunes diplômés à démarrer dans la vie professionnelle. Elle les accueille au sein de l'association Sciences Proaction et les fait profiter de son réseau d'amis et de relations pour leur mettre « le pied à l'étrier ». En région, les bénévoles jouent un rôle important dans l'animation locale. Ainsi, Michel, un ancien fonctionnaire des finances de 73 ans, organise les activités des personnes âgées de la Maison pour tous de Niort : broderie, peinture, concours de parties de cartes...

> PRÈS DE CHEZ VOUS

« Nous manquons de gens souhaitant s'engager sur le long terme, notamment pour accompagner des personnes âgées lors de promenades reconnaît Armand Lepas, Président du Relais Amical. Car, souvent, entre garde des petits enfants, loisirs sportifs et voyages, les « jeunes » retraités ne sont pas toujours



disponibles pour la vie associative. Vous êtes tenté et souhaitez rencontrer des associations ? Tout le monde connaît la Croix Rouge et les Restos du Cœur. Mais il existe sans doute près de chez vous de plus petites structures où vous pouvez proposer vos talents et rencontrer, par exemple, d'autres personnes passionnées, comme vous, par la protection de l'environnement. Vous en trouverez la liste à l'accueil ou sur le site internet de votre mairie. Autres pistes : le forum des associations de votre commune, le Salon des Seniors (à Paris), l'amicale des anciens de votre école ou de votre entreprise, votre lieu de culte...

> DONNER AUX AUTRES

Mais chaque médaille a son revers. Avant de vous engager comme bénévole dans une association, réfléchissez bien. « Dès le premier jour de leur retraite, certains se précipitent à l'accueil de leur mairie pour demander la liste des associations de leur commune, fait remarquer Gérard Montfort, consultant du cabinet Pact Conseil et animateur d'un stage destiné à de futurs retraités en quête de sens pour leur nouvelle vie. Attention ! Avant de prendre un engagement moral, il faut savoir que l'univers associatif peut être beaucoup plus pervers et politique que le monde de l'entreprise, avec une hiérarchie parfois pesante, de fortes personnalités... En outre, il est souvent chronophage et, finalement, source d'exploitation ! » Aider à l'occasion la voisine du 5^{ème} à monter son pack d'eau et prendre un café avec elle, proposer ses services à un ami pour vider la maison de sa mère après le décès de celle-ci... Donner aux autres peut-être purement individuel sans passer par les arcanes des associations.

> J'ai l'âge DE LA RETRAITE, mais JE TRAVAILLE ET ... J'aime ça !

A certaines conditions, même retraité, vous pouvez continuer à travailler en cumulant revenus professionnels et pensions de retraite.

Hélène, 64 ans, un air sage dans son chemisier blanc au col de dentelle, a fait toute sa carrière dans un grand magasin parisien. Traductrice, elle s'y est fait beaucoup d'amis. « J'adorais mon métier, très vivant, reconnaît-elle. Alors, quand l'heure de la retraite a sonné, c'était difficile pour moi de renoncer complètement à toute activité professionnelle. C'est pourquoi j'ai proposé mes services à un ami, patron d'un grand restaurant. J'aide aussi parfois mon mari, professeur d'anglais dans un institut privé ».

« Le fait de travailler longtemps serait bénéfique à la bonne santé de nos neurones, présente le Pr. Ceccaldi. Conserver une activité professionnelle serait protecteur contre le déclin cognitif lié au vieillissement et/ou à des pathologies sous-jacentes. Ainsi, les pays européens où l'on part à la retraite le plus tôt sont aussi ceux où l'on constate un déclin cognitif le plus précoce ! Le bénéfice ne vient pas uniquement du fait de faire travailler son cerveau, c'est aussi parce qu'au travail on a des interactions avec les autres, des activités sociales ».

> On verra plus tard

Selon votre situation, le cumul de vos revenus et de vos retraites est soit intégral, soit partiel. Après liquidation des pensions de retraite, vous pouvez reprendre une activité rémunérée dans le public ou dans le privé, sous forme salariée ou non (indépendant, profession libérale, etc...). Sauf exceptions, toute activité professionnelle cumulée à vos retraites ne vous permet pas d'acquérir de nouveaux droits pour la retraite. Si vous reprenez une activité auprès de votre dernier employeur, le cumul partiel de vos revenus et de vos retraites n'est possible qu'à partir du 7e mois suivant votre départ à la retraite. Durant les 6 premiers mois, votre retraite n'est pas versée. Silhouette mince, calme et souriant, Monsieur Hue, lui, n'a jamais arrêté de travailler. Il continue à 69 ans de se presser pour accueillir et servir les clients de son restaurant asiatique dans le 15ème arrondissement de Paris. Tous les jours. Sauf une semaine au mois d'août ! « Et la retraite, Monsieur Hue ? ». « On verra plus tard, répond-il avec un sourire.

Une alimentation RICHE en FRUITS ET en LÉGUMES PROTÉGERAIT DE LA DÉPRESSION

Frapant 7% des femmes et 4% des hommes, la dépression affecte plus de 300 millions de personnes dans le monde. C'est la maladie du cerveau la plus coûteuse d'Europe. En se basant sur les données de 36 556 adultes, les chercheurs de l'Inserm et de l'Université de Montpellier ont montré dans une étude récente (résultats publiés dans la revue Molecular Psychiatry) que l'adoption du régime méditerranéen (alimentation riche en fruits et légumes, poisson et céréales) était associée à une diminution de 33 % d'un risque de dépression.

> Certains aliments FAVORISENT LA DÉPRESSION

A contrario, cette étude montre qu'un régime alimentaire pro-inflammatoire (riche en acide gras saturés, en sucre, et en produits raffinés) était associé à un plus fort risque de dépression. Selon Tasnime Akbaraly, chercheuse à l'Inserm en charge de l'étude : « Ces résultats soutiennent l'hypothèse selon laquelle éviter les aliments pro-inflammatoires (en faveur d'un régime anti-inflammatoire) contribue à prévenir les symptômes dépressifs et la dépression ».

D'autres études ont aussi montré l'importance du régime alimentaire dans le fonctionnement et la composition du microbiote intestinal, influençant directement le lien entre l'intestin et le cerveau. Cette relation, joue un rôle clef dans les troubles dépressifs. « Les résultats de notre étude, poursuit Tasnime Akbaraly, montrent l'importance de nos habitudes alimentaires dans la survenue de troubles dépressifs et encouragent à généraliser le conseil nutritionnel lors des consultations médicales ».

> MALADIE D'ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES : CONSTATS ET RECOMMANDATIONS DU HAUT CONSEIL DE LA SANTÉ PUBLIQUE

En raison de leur coût humain et de leur charge importante pour notre société (environ 1,5% du PIB), la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées (MAMA) sont une priorité nationale dont le poids pour la collectivité risque de s'accroître. Le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) a remis en décembre 2017 à la Direction Générale de la Santé un rapport à ce sujet.

A partir d'études françaises et étrangères et d'auditions d'experts, le HCSP a analysé les données concernant les facteurs modifiables de risque ou de protection de ces maladies. Il a évalué leurs bénéfices-risques : niveau d'éducation, alimentation, activité physique, diabète, hypertension artérielle et prise de certains médicaments. Il a aussi étudié les politiques publiques d'autres pays développés pour lutter contre le déclin cognitif et les démences. Enfin, des acteurs concernés (associations de patients, personnalités intervenant dans les politiques publiques, médecins, économistes de la santé...) ont été auditionnés.

> Les facteurs associés à un risque de démence

Ce sont essentiellement les facteurs de risque cardiovasculaires aux "âges médians de vie" (40-60 ans) : hypertension artérielle, diabète, et, avec un plus faible niveau de preuve, le tabac, l'hypercholestérolémie, l'obésité ou l'athérosclérose. De même que la consommation de certains médicaments dits « benzodiazépines » chez les personnes âgées. Et, de manière moins étayée et plus controversée : la dépression, les troubles auditifs, un déficit en vitamine D et la vie dans un quartier défavorisé ou l'appartenance à un groupe socialement vulnérable.

> Les facteurs associés à une réduction du risque de démence

Un niveau d'éducation plus élevé permettant une réserve cognitive plus importante et, probablement, une meilleure connaissance du système de santé et un meilleur accès aux soins. Mais aussi le régime dit méditerranéen, les aliments riches en oméga 3 (comme les poissons gras), l'activité physique, les activités sociales et de loisirs. Cependant, il reste de nombreuses interrogations dues à la nécessité de suivre les cas de démence sur des dizaines d'années. Seule, la prise en charge de l'hypertension artérielle a démontré clairement une association avec une réduction de la survenue de démence et/ou du déclin cognitif, ainsi que le régime méditerranéen sur la survenue d'un déclin cognitif.



> Le HCSP recommande de :

- Sensibiliser la communauté et les professionnels de la santé aux MAMA et aux possibilités de prévention,
- Promouvoir des actions de prévention des MAMA à des moments cibles et pour des publics cibles (dès l'école, changements importants de la vie...),
- Intégrer la démence dans la Stratégie nationale de santé et le futur Plan national de santé publique,
- Promouvoir la surveillance épidémiologique et la recherche.



Propos recueillis par Nadine Allain

> Interview de Mathieu Ceccaldi,

**PROFESSEUR DE NEUROLOGIE
à L'HÔPITAL DE LA TIMONE à Marseille :**

**« Un cerveau actif est mieux protégé
du vieillissement ».**

Quels facteurs peuvent prévenir un vieillissement trop rapide de notre cerveau ?

Des études scientifiques nous ont révélé ce que les médecins nomment « la réserve cognitive ». Ce concept essaie d'expliquer la facilité d'adaptation du cerveau d'une personne lui permettant de mieux résister aux effets du vieillissement. Il est difficile de trouver des paramètres objectifs. Cependant, on constate des éléments le favorisant. Les deux principaux sont le niveau d'éducation et le maintien d'une longue activité professionnelle. En général, les personnes ayant bénéficié d'un certain niveau d'éducation déclinent plus tard que celles n'ayant pas eu cette chance.

A quel âge doit-on commencer à s'intéresser à la bonne santé de nos neurones ?

Aux environs de 20 ans, nous commençons déjà tous à perdre des neurones. Leurs réseaux ne se reconstituent pas, mais s'adaptent et se réorganisent. C'est donc vers la quarantaine qu'il faut commencer à préserver ses capacités intellectuelles. L'hygiène de vie entre 40 et 60 ans aura des conséquences sur le déclin cognitif ultérieur.

Le vieillissement cérébral est-il donc inéluctable ?

Sans doute... Mais, finalement, en l'absence de pathologie, il est relativement peu marqué. On agit plus lentement. Notre capacité à accomplir plusieurs choses en même temps diminue. Mais le cerveau a de grandes capacités d'adaptation. On parle de sa plasticité. Il subit son propre vieillissement, mais il peut aussi décliner en raison de différentes maladies : neurologiques, cardio-vasculaires, d'autres pathologies de l'organisme en général. Il faut donc surveiller sa santé et, notamment, prévenir le risque cardio-vasculaire, l'hypertension, le diabète, l'obésité, le tabagisme, un taux de cholestérol trop élevé... On a aussi constaté que, pour essayer de mieux maîtriser ce vieillissement cérébral, il est important de pratiquer une activité physique régulière, ne serait-ce que de la marche à pied.

Certaines personnes déclinent au moment du départ à la retraite. Que leur conseillez-vous ?

Après la sortie du circuit professionnel, certains tombent dans une sorte de « routine » limitée aux éléments fondamentaux de la vie quotidienne : faire ses courses, préparer ses repas, regarder la TV... une mécanique ne nécessitant pas beaucoup de sollicitation cérébrale. Or la passivité est une prise de risque, il est important de solliciter son cerveau. Par définition, la vie professionnelle nous oblige à faire des rencontres, à avoir une vie sociale. Au moment du départ en retraite, cela s'arrête. On voit des gens déclarer une maladie neurologique juste à ce moment-là. En restant actifs, ils s'en étaient protégés. Un cerveau actif est plus protégé qu'un cerveau moins actif.

Tout le monde ne peut pas s'appeler Charles Aznavour et encore monter sur scène à 94 ans, non ?

Cet artiste, qui nous a quitté il y a quelque temps, avait une grande capacité à se projeter. Certes, tout le monde n'a pas son talent ni la passion pour moteur. Mais, même sans cela, il faut une dynamique, des activités plaisantes qui nous intéressent et que l'on pratique régulièrement : s'occuper de ses petits-enfants, jouer aux cartes, faire des mots croisés... On se protège alors davantage contre le déclin cognitif. Les personnes âgées doivent éviter de rester seules. Elles doivent se demander ce qui les intéresse vraiment et sortir, voir d'autres personnes... Il faut essayer d'instaurer cette façon de vivre le plus tôt possible dans sa vie. On peut toujours augmenter ses capacités intellectuelles.

A partir d'un « certain âge », devrions-nous tous fréquenter un atelier mémoire ?

Participer à un tel atelier, pendant lequel les patients sont soumis à des tests, peut s'avérer positif. Mais cela dépend aussi de la personne : profil, motivations, niveau de conscience, capacités préservées... Certains vivent mal cette expérience car ils vivent mal les échecs. Dans mon service de l'hôpital de la Timone, à Marseille, nous avons animé deux ateliers en parallèle avec deux petits groupes de personnes différentes. Le groupe où l'entente était bonne entre les participants fonctionnait bien, mais pas dans celui où les gens n'avaient pas développé d'atomes crochus entre eux !

Médicaments anti-Alzheimer :

Le DÉREMBOURSEMENT QUI DÉRANGE

Ce que les associations de patients redoutaient est arrivé : depuis le 1er août, les quatre médicaments prescrits pour lutter contre les symptômes de la maladie d'Alzheimer (Ebixa, Aricept, Exelon et Reminyl) ne sont plus remboursés par l'Assurance maladie. La mesure suit les recommandations rendues par la commission de transparence de la Haute Autorité de Santé (HAS) en 2016. Selon elle, les médicaments dits anti-Alzheimer présenteraient « un intérêt médical insuffisant pour justifier leur prise en charge par la solidarité nationale ». Pour le professeur Christian Thuillez, Président de cette commission, si « les bénéfices de ces médicaments existent », ils demeurent « modestes et ne sont pas suffisants par rapport aux risques encourus par les patients ». Parmi ces risques, on peut citer « des troubles digestifs, cardiovasculaires ou neuropsychiatriques potentiellement graves ». Un argumentaire pour le moins inquiétant, auquel se sont immédiatement opposés les professionnels de santé et les associations de patients comme France Alzheimer. Soutenue par sept sociétés savantes et organisations professionnelles*, cette dernière vient de déposer un recours devant le Conseil d'Etat et réclame l'annulation du décret qui valide la fin de la prise en charge.

> « Pas de problème médical majeur »

« Depuis que ces médicaments sont commercialisés, il n'y a eu aucune alerte de pharmacovigilance concernant un effet indésirable nouveau ou grave, que ce soit en France ou ailleurs, explique le Professeur Marc Verny, neurologue responsable du centre de gériatrie de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, et membre de la Société Française de Gériatrie et de Gérontologie (SFGG). Si cela avait été le cas, on imagine bien que ce n'est pas un déremboursement qui aurait été demandé, mais un retrait du marché. Il faut arrêter les sornettes : quand ils sont utilisés dans le respect des contre-indications, ces produits ne posent pas de problème médical majeur. Je précise en outre que la France

est le seul pays européen à avoir choisi de les dérembourser. » En réalité, au-delà des effets secondaires, c'est surtout le coût de la prise en charge (environ 90 millions d'euros par an) qui semble avoir motivé la décision d'Agnès Buzyn. Or, pour la plupart des spécialistes et des familles concernés, de telles dépenses restent justifiées parce que, contrairement à ce qu'affirme la HAS, les traitements auraient une utilité bien réelle pour les malades. « Les études dont nous disposons montrent que les inhibiteurs de l'acétylcholinestérase (la classe majoritairement prescrite, NDLR) permettent une légère amélioration cognitive et fonctionnelle, affirme le docteur François Sellal, neurologue aux hôpitaux civils de Colmar et Président de la Fédération Française de Neurologie (FFN). Certes, l'effet n'est pas majeur, on ne le retrouve pas chez tous les patients, mais il existe ».

> AIDER LE MALADE À SE SENTIR MIEUX

En clair, ces médicaments, qui n'ont pas d'effet sur la mémoire (ils agissent sur les processus attentionnels), aideraient surtout le malade « à se sentir mieux, à être davantage présent, autonome et à mieux participer aux conversations », précise le Professeur Verny. Ce qui, dans une telle maladie, est loin d'être négligeable... Enfin, les requérants qui ont saisi le Conseil d'Etat dénoncent « l'absence d'indépendance et d'impartialité » des experts de la commission de transparence. Avant d'être sollicités pour évaluer ces médicaments, certains s'étaient en effet, par le passé, déjà prononcés publiquement en faveur de leur déremboursement. Leur idée : mettre davantage l'accent sur l'aspect non médicamenteux de la prise en charge, comme l'orthophonie, la kinésithérapie, l'ergothérapie ou l'exercice physique. « Evidemment, ces approches sont pertinentes, reconnaît le docteur Sellal, mais pour se donner le maximum de chances d'aider les malades, il faut associer les deux approches : pharmacologique et non pharmacologique ». Un traitement global, donc, auquel de nombreux patients ne pourront plus avoir accès faute de moyens.

* La Fédération des Centres Mémoire, la Fédération Française de Neurologie, la Société Française de Neurologie, la Société Française de Gériatrie et de Gérontologie, la Société de Neuropsychologie de Langue Française, la Société Francophone de Psychogériatrie et de Psychiatrie de la Personne Âgée, l'Association des Neurologues Libéraux de Langue Française.

Pour en savoir plus :

- « Rapport d'évaluation des médicaments indiqués dans le traitement symptomatique de la maladie d'Alzheimer », HAS, 2016.
- « Déremboursement des médicaments dits anti-Alzheimer : le Conseil d'Etat saisi ! », sur le site de l'association France Alzheimer.



Combattre le mal-être qui, s'il n'est pas reconnu, peut conduire à des troubles plus sévères comme la dépression ou le suicide, c'est ce que promet StopBlues. Cet outil, décliné en site Internet et en application mobile, s'adresse à tous les adultes qui se sentent seuls, déprimés, fatigués ou découragés.



Benoît Saint-Sever

STOPBLUES :

UN DISPOSITIF POUR PRÉVENIR LE SUICIDE

Chaque année, en France, on compte 200 000 tentatives de suicide et 10 500 décès par suicide, ce qui représente près de trois fois plus de morts que les accidents de la circulation. La prévention et le suivi des personnes en difficulté est donc, plus que jamais, une priorité. Face à ce constat, une équipe de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm) a créé un outil de prévention numérique, appelé StopBlues. Celui-ci a pour objectif de permettre à chacun de faire le point sur sa situation, de se renseigner sur les signes qui doivent alerter et de trouver de l'aide.

> LUTTER CONTRE LA HONTE ET LE DÉNI

« La majorité des personnes qui vont mal ne consultent pas car elles sont dans le déni, constate Karine Chevreuil, professeure de santé publique, directrice adjointe de l'unité Épidémiologie clinique et évaluation économique appliquées aux populations vulnérables (Eceve) de l'Inserm et responsable du projet StopBlues. Si elles vont voir leur généraliste par exemple, elles vont parler de leur mal de dos, mais pas de leur mal-être. Dans notre culture, ces personnes sont perçues comme faibles alors elles ont honte de leur situation et n'en font pas état à leur médecin. » Or, tout le monde peut être concerné à un moment ou à un autre de sa vie, tel est le message que souhaite véhiculer StopBlues. Le mal-être s'exprime de différentes manières selon les individus : anxiété, tristesse, fatigue, irritabilité, sentiment d'échec, comportements addictifs, isolement... Ces troubles, s'ils ne sont pas pris en charge, peuvent conduire

à la dépression, voire à des idées suicidaires. « Avec le site et l'application, nous voulons « déstigmatiser » la souffrance psychique et permettre à chacun d'accéder anonymement et facilement à des outils pratiques », confirme Karine Chevreuil.

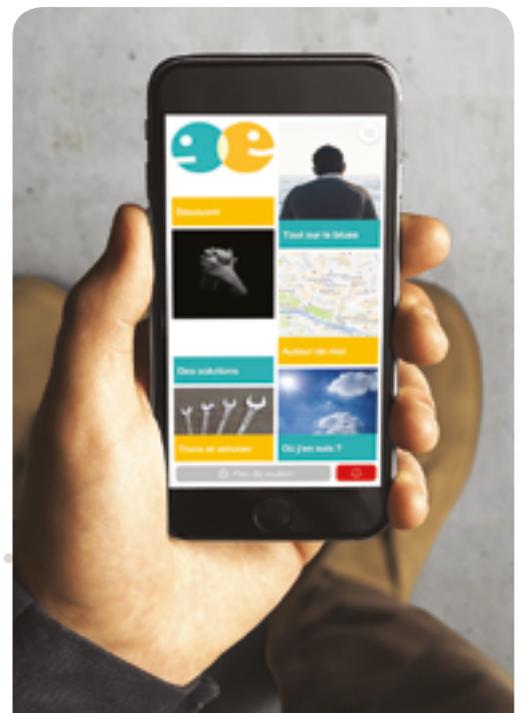
> S'AUTO-ÉVALUER EN LIGNE

« Pour sortir du déni, nous proposons aux internautes de se tester eux-mêmes », indique la responsable du projet. Différents quiz permettent en effet d'évaluer l'état général de la personne, son bien-être mental, sa qualité de vie, mais aussi de repérer des troubles dépressifs ou anxieux. Les résultats des questionnaires sont enregistrés afin que l'internaute puisse suivre l'évolution de son état psychologique au fil du temps. En parallèle, des vidéos permettent de s'informer sur ce que sont le blues, la déprime et le mal-être ainsi que leurs causes et leurs symptômes. Le dispositif propose des solutions : « Nous encourageons les échanges avec une personne de confiance, que ce soit un proche, un médecin, un professionnel ou un membre d'association, explique le professeur. Une carte interactive permet d'ailleurs de trouver facilement un interlocuteur (professionnel ou association) à proximité de chez soi. Nous abordons également le soin en santé mentale, qui est malheureusement souvent mal accepté aujourd'hui, à travers les rôles et les apports des différents professionnels. Enfin, nous donnons la parole aux experts ainsi qu'à des témoins et nous proposons des actions simples pour aller mieux au quotidien ».

> Des développements à venir

Le dispositif, qui est entièrement financé par Santé Publique France, fait l'objet d'une évaluation menée par l'équipe de l'Inserm. L'utilisateur de StopBlues qui crée un compte sur l'application ou sur le site peut accepter de participer à cette recherche. « Ses données personnelles sont rendues anonymes et sont conservées par un hébergeur agréé », précise Karine Chevreuil avant d'ajouter : « Nous analysons les résultats des quiz et du suivi de l'humeur afin de démontrer l'efficacité de StopBlues. Les résultats serviront à nous améliorer et à créer d'autres outils performants ». Deux autres projets sont d'ailleurs en cours de développement, l'un dédié à la prévention du suicide chez les adolescents et l'autre en lien avec les souffrances psychiques liées au travail.

Pour en savoir plus : Rendez-vous sur le site Stopblues.fr ou téléchargez gratuitement l'application sur l'App Store ou sur Google Play. assurés.





La grossesse s'accompagne nécessairement d'une prise de poids. Généralement comprise entre 11 et 16 kilos, celle-ci dépend néanmoins de certains facteurs, et tout particulièrement des habitudes alimentaires et de l'activité physique de la future maman. Prenez le temps de bien manger et de bouger, mais, surtout, ne vous angoissez pas inutilement et relâchez la pression.

> PRISE DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE : ne CULPABILISEZ PAS

Isabelle Coston

> GROSSIR PENDANT LA GROSSESSE, QUOI DE PLUS NORMAL ?

Même si certaines stars affichent sur les réseaux sociaux un ventre ultraplât alors qu'elles sont enceintes de six ou sept mois, il n'est pas question de les imiter et de risquer de souffrir de carences en suivant un régime draconien. Mais ce n'est pas une raison pour se laisser aller à manger tout ce qui fait plaisir, sans discernement ! Une prise de poids excessive risque d'avoir des conséquences pour la mère comme pour l'enfant. Elle peut notamment entraîner des douleurs lombaires, un diabète gestationnel ou de l'hypertension artérielle, qui peuvent compliquer l'accouchement. « Un poids gestationnel important augmente non seulement le risque d'obésité chez l'enfant, mais aussi chez la mère après la grossesse », ajoute Isabelle Derrendinger, conseillère au Conseil National de l'Ordre des sages-femmes et directrice de l'École de sages-femmes de Nantes.

> SURVEILLER SANS SE STRESSER

Selon l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES), pour une femme de poids « normal » (c'est-à-dire ayant un indice de masse corporelle [IMC] autour de 23), la prise de poids considérée comme « idéale » pendant la grossesse est de 12 kilos en moyenne. Mais « l'idéal n'existe pas », souligne Isabelle Derrendinger, qui s'insurge contre cette notion : « Une femme passe sa vie à contrôler son poids, alors laissons-la vivre sa grossesse sans en rajouter », plaide-t-elle. Par ailleurs, la professionnelle de santé constate « une forte prévalence du surpoids dans la population générale et, a contrario, une augmentation inquiétante du taux de maigreur chez certaines jeunes filles, qui ont un IMC inférieur à 18, quand la moyenne est fixée entre 18,5 et 25 ». Selon elle, cette obsession de la minceur et cette tendance générale au surpoids sont le résultat de deux phénomènes de société : « d'une part, une vision déformée des jeunes femmes sur ce que doit être leur corps, entretenue par les magazines féminins et les

réseaux sociaux, et, d'autre part, une tendance à la malbouffe, encouragée par un marketing trompeur faisant croire au consommateur que certains produits transformés, saturés en matières grasses et en sucre, sont bons pour la santé ».

> BANNIR LA JUNK FOOD

La sage-femme refuse les injonctions, qu'elle juge culpabilisantes et contre-productives. Elle préfère discuter avec les patientes de leurs habitudes alimentaires et « rappeler des évidences oubliées, telles que préférer l'eau aux boissons sucrées, éviter les assiettes trop grandes qui font surestimer les portions, manger assis et prendre le temps de mâcher chaque bouchée, lâcher son téléphone pour partager son repas avec sa famille ou ses amis ». Elle leur conseille également de cuisiner elles-mêmes afin d'éviter les aliments transformés, pauvres en nutriments, mais souvent trop riches en graisses et en sucre. « En privilégiant la qualité des aliments et en pratiquant une activité physique quotidienne, comme la marche ou la natation, pendant au moins trente minutes par jour », la prise de poids ne sera plus une préoccupation, assure-t-elle aux futures mères. A celles qui ont un vrai problème de surpoids, en revanche, la sage-femme préconise de se surveiller tout au long de la grossesse. Et pour celles qui souffrent d'obésité, les recommandations médicales sont d'essayer de ne pas prendre de poids du tout.

> INÉVITABLES VERGETURES ?

Les vergetures sont dues à des ruptures des structures profondes de la peau (fibres collagènes et élastiques) résultant des variations brutales de poids. Or, en plus d'être à l'origine d'une prise de poids importante, la grossesse s'accompagne d'une modification hormonale, ce qui favorise leur apparition. Pour les limiter, il est conseillé de manger équilibré, d'éviter le grignotage, de bien s'hydrater (en buvant de l'eau et non des sodas) et, bien qu'il n'existe pas de produit miracle, de masser quotidiennement sa peau avec une crème hydratante.

> Santé active : Les PROGRAMMES DE COACHING DE L'ASSURANCE MALADIE

L'Assurance maladie propose trois programmes de coaching accessibles en ligne gratuitement autour des thèmes de la nutrition, de la santé du dos et de celle du cœur. L'objectif ? Aider les Français à rester en bonne santé grâce à des conseils et des astuces pratiques adaptés à chacun.

Un service de coaching en ligne « destiné aux assurés en bonne santé qui souhaitent le rester » : c'est ce que propose l'Assurance maladie avec le programme Santé active. Au programme : des conseils simples pour préserver sa santé au quotidien et aussi « apprendre à mieux connaître et comprendre le fonctionnement de son corps ; tester et analyser ses habitudes de vie, son alimentation, ses postures, etc. ; s'exercer pour acquérir de bons réflexes ; évaluer ses connaissances et sa progression ».

> Un accompagnement personnalisé

Depuis son compte sur Ameli.fr, l'internaute répond à un questionnaire sur ses habitudes de vie pour trouver le programme qui correspond le plus à ses besoins. Trois thématiques sont proposées : « Nutrition active » pour apprendre à composer des menus complets et équilibrés et définir ainsi une activité physique adaptée à ses attentes et à ses envies ; « Santé du cœur » pour comprendre les origines des maladies cardiovasculaires et s'en prémunir en adoptant une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée ; et « Santé du dos » pour tenir les bonnes postures au quotidien, à la maison comme au travail. Une fois le programme sélectionné, le participant peut choisir le coach virtuel qui va l'accompagner dans la modification de ses habitudes de vie. Trois profils sont représentés à travers des personnages types : Al l'énergique, Mél la patiente et Emil le bon vivant. A chacun de trouver celui qui lui correspondra le mieux. Comme pour les sportifs de haut niveau, l'entraîneur donne des astuces et, surtout, encourage afin d'atteindre les objectifs fixés en début de parcours.

> Progresser pas à pas

Chaque programme est composé de plusieurs parties, elles-mêmes divisées en différentes phases d'apprentissage. Par exemple, « Nutrition active » comporte cinq parties, dont l'une d'elles est intitulée « Atteindre l'équilibre alimentaire ». Celle-ci se découpe en trois étapes : « L'équilibre nutritionnel », « L'équilibre des repas »

et « L'équilibre des portions », qui permettent à l'internaute d'engranger de nouveaux savoir-faire et savoir-être. Il peut ensuite les mettre en pratique grâce à des fiches qui récapitulent les recommandations, mais aussi grâce à des jeux, des vidéos explicatives et des exercices pratiques. Pour rester motivés, les participants peuvent retrouver leurs résultats aux différents tests de connaissances et suivre leur progression tout au long du programme.

Pour en savoir plus, regardez la vidéo de présentation de Santé active, publiée sur YouTube par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de la Sarthe.

> Comment s'inscrire ?

Pour profiter du programme de coaching, l'internaute doit se connecter sur le site Ameli.fr avec son numéro de sécurité sociale et son mot de passe. S'il ne dispose pas encore d'un compte personnel, il peut en créer un. Il doit, pour cela, préciser son nom, son numéro de sécurité sociale, sa date de naissance ainsi que son code postal. Une fois connecté, il faut se rendre dans la rubrique « Mon espace prévention » puis, en dessous de « Coaching Santé active : et si vous preniez votre santé en main ? », cliquer sur « Accéder à votre service ». Il suffit ensuite de se laisser guider au fil des différentes étapes.

Benoît Saint-Sever





Voyage en Europe : QUELLES DÉMARCHES ENTREPRENDRE POUR sa COUVERTURE santé ?

Vous partez bientôt dans un pays de l'Union européenne, mais avez-vous pensé à vous munir de la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM), indispensable pour bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux sur place ? Et vous êtes-vous procuré une ordonnance en dénomination commune internationale, compréhensible partout dans le monde ? Voici toutes les démarches santé à entreprendre avant de boucler votre valise.

Saviez-vous que lorsque vous partez dans un Etat européen, en cas de maladie, vous pouvez être pris en charge par l'organisme de sécurité sociale local et bénéficier des mêmes droits que les assurés du pays concerné ? Pour profiter de ce dispositif, une seule condition : détenir la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM). Ce document permet d'attester de vos droits à l'assurance maladie française et de pouvoir être couvert médicalement selon la loi en vigueur sur place. La CEAM est également utilisable en Suisse, au Liechtenstein, en Islande et en Norvège, même si ces pays ne font pas partie de l'Union Européenne (UE).

> ANTICIPER LA DEMANDE DE CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE

L'obtention de la CEAM se fait auprès de votre caisse primaire d'assurance maladie au moins quinze jours avant le départ, même s'il est préférable d'anticiper au maximum cette demande pour qu'elle puisse être traitée dans les temps. Il est toutefois possible de bénéficier d'un certificat provisoire en remplacement de la carte européenne d'assurance maladie si vous n'avez pas pu effectuer les démarches avant les deux semaines précédant votre séjour. Dernier cas de figure, vous n'avez pas eu le temps d'obtenir la carte ni le certificat provisoire : vous devrez avancer les frais médicaux sur place et demander un remboursement une fois rentré en France. Pensez donc à conserver l'ensemble des justificatifs et des factures.

> CHECK-LIST AVANT LE DÉPART : CARNET DE SANTÉ, CARTE VITALE, MISE À JOUR DES VACCINS...

Renseignez-vous avant le départ sur les modalités de la couverture santé du pays dans lequel vous vous rendez, car les frais médicaux peuvent parfois être importants et les remboursements moins élevés qu'en France. En fonction, il peut être conseillé d'adhérer à un contrat d'assurance (pour une meilleure indemnisation) ou d'assistance (pour une aide, un service : rapatriement, prise en charge des frais de transport...) afin de limiter les coûts. N'oubliez pas également de prendre avec vous votre carnet de santé et votre carte vitale et de vérifier que vous êtes à jour des vaccins obligatoires (diph-térie, poliomyélite, tétanos) et des vaccins recommandés (coqueluche, hépatite B, oreillons, rougeole, rubéole...).

> L'ORDONNANCE EN DÉNOMINATION COMMUNE INTERNATIONALE

Si vous prenez un traitement médical au moment de votre départ, il est plus prudent de se procurer une ordonnance en Dénomination Commune Internationale (DCI). Sur ce document figure le nom de la substance active de votre médicament, inscrit de manière à être prononçable et déchiffrable dans toutes les langues. Les professionnels de santé du monde entier pourront ainsi la lire et vous délivrer le bon remède en cas de besoin.



Le « 100 % santé » ENTRERA PROGRESSIVEMENT en VIGUEUR D'ICI à 2021

Le reste à charge zéro pour les soins dentaires, optiques et auditifs, promesse phare de la campagne d'Emmanuel Macron, entrera progressivement en vigueur durant les trois prochaines années. Le Président de la République l'a lui-même annoncé lors de son discours prononcé devant le congrès de la Mutualité française, le 13 juin 2018 à Montpellier. Qualifié de « conquête sociale majeure » par le chef de l'Etat, le reste à charge zéro, désormais baptisé « 100 % santé », devrait permettre à tous les citoyens d'accéder à un panier de lunettes et de prothèses auditives et dentaires de qualité en étant intégralement remboursés par l'Assurance maladie et les complémentaires santé. Pour la Ministre de la Santé, Agnès Buzyn, l'accord qui scelle

cette réforme, signé en marge du congrès, est à la fois une immense avancée « dans l'accès aux soins des Français » et « un vrai progrès de santé publique ». Concrètement, ce panier de soins « 100 % santé » devra être proposé dans les contrats d'assurance complémentaire et inclus dans les obligations au titre des contrats responsables des mutuelles. Dès 2019, ses tarifs seront plafonnés en audiologie et en dentaire. Le remboursement des aides auditives (Sécurité sociale plus complémentaire) augmentera de 100 euros. Dès 2020, le « 100 % santé » sera garanti pour une partie du panier dentaire et la totalité du panier optique. Chaque Français pourra alors se faire intégralement rembourser les lunettes constituées de verres de qualité

et d'une monture plafonnée à 30 euros. Pour les aides auditives, le plafond des tarifs sera abaissé de 200 euros, et le remboursement « Sécurité sociale plus complémentaire », augmenté de 50 euros. Enfin, en 2021, le « 100 % santé » sera garanti pour la totalité du panier dentaire, qui couvrira un large choix de prothèses fixes ou mobiles, de différents matériaux adaptés à la localisation de la dent (« visibles » et « non visibles »). Le « 100 % santé » sera aussi effectif pour les aides auditives : chaque patient pourra se faire rembourser la totalité de ses prothèses dans la limite de 950 euros par oreille. Au total, d'ici à 2023, cette réforme devrait coûter 1 milliard d'euros à l'assurance maladie obligatoire et complémentaire.

Vers La GRATUITÉ DES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

Alors que l'Écosse devient le premier pays au monde à rendre les protections hygiéniques gratuites pour ses élèves à revenu limité, la France s'apprête, elle aussi, à enrayer la « précarité menstruelle », bousculée par la pression des associations et des réseaux sociaux. Le lancement de la pétition Paie tes règles, le 29 octobre dernier, et le succès de son hashtag sur Twitter a accéléré la question du remboursement intégral des protections hygiéniques, considérées comme des produits de luxe par bon nombre de femmes. C'est dans le cadre des débats autour du Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) que la Sénatrice Patricia Schillinger a déposé – puis retiré à la demande de la Ministre de la Santé – un amendement visant à transférer une partie des fonds du programme « Egalité entre les femmes et les hommes » pour répondre à la précarité liée aux règles. La Ministre de la Santé, Agnès Buzyn, s'est ensuite engagée à « trouver un vecteur pour que nous améliorions la gratuité des protections hygiéniques [...] d'ici à la loi de finances de l'année prochaine ». Une mesure très attendue, notamment par les collectifs féministes comme Georgette Sand qui, à la



suite d'une campagne militante en 2015, avait obtenu de l'Assemblée nationale un abaissement de la TVA de 20 à 5,5 %. Mais cette baisse n'avait pas été répercutée sur les prix des produits, offrant les bénéficiaires aux marques et non aux consommatrices. De nombreuses femmes sans-abri, travailleuses précaires ou encore étudiantes redoutent cet achat mensuel à cause d'un manque de moyens financiers, alors qu'il est essentiel à leur bien-être et à leur santé.

Un sujet encore tabou dans les pays riches comme la France, mais qui demeure une réalité. Face à ce constat préoccupant, la mutuelle des étudiants (LMDE) a proposé à ses adhérentes de rembourser jusqu'à 25 euros par an de protections hygiéniques sur présentation des factures d'achat. Grâce à la mobilisation des associations, la mairie de Paris a mis en place dans plusieurs arrondissements (14e, 18e, 19e...) des « boîtes à dons » dans lesquelles il est possible de déposer des protections qui seront ensuite redistribuées à des acteurs sociaux, le Samu social par exemple.



Deux tiers des personnes

ayant été victimes d'un AVC

conservernt une bonne santé mentale.

Selon une étude canadienne publiée dans le *Journal of Aging and Health*, deux tiers des personnes qui survivent à un AVC n'en gardent aucune séquelle mentale. D'après les chercheurs, ces survivants seraient même plutôt en bonne santé mentale : ils se déclarent satisfaits de leur vie, exempts de pensées suicidaires et de toxicomanie, et n'ont souffert ni de troubles anxieux ni de dépression depuis au moins un an. L'enquête, menée auprès de plus de 11 157 Canadiens âgés de plus de 50 ans dont 300 survivants d'attaque cérébrale, démontre aussi que ces derniers

ont plus de chance de retrouver une bonne santé mentale s'ils ne souffrent pas de douleurs chroniques et ont une personne à qui se confier. « L'une de nos découvertes les plus intéressantes est le fait que les survivants d'un AVC avec au moins un confident étaient quatre fois plus susceptibles d'être en parfaite santé mentale que les personnes isolées socialement », explique Lisa A. Jenson, coauteur de l'étude. En revanche, le fait d'avoir des antécédents de maladie mentale ou de maltraitance pendant l'enfance réduit les chances de récupérer une bonne santé mentale après un AVC.

Le VALPROATE INTERDIT à TOUTES LES FEMMES en ÂGE DE PROCRÉER

Interdit pendant la grossesse, le valproate, la molécule à l'origine du scandale de la Dépakine, ne pourra désormais plus être prescrit aux femmes en âge de procréer. Cette contre-indication, décidée par la Commission européenne à la demande de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM), sera appliquée en France dès la fin du mois de juin. Indiqués dans le traitement de l'épilepsie et des épisodes maniaques des troubles bipolaires, les médicaments qui contiennent cette substance sont en effet susceptibles d'entraîner des malformations et des troubles neuro-développementaux chez les enfants exposés in utero. D'après une étude publiée l'an passé, entre 2 150 et 4 100 enfants ayant été en contact avec la Dépakine ou ses dérivés pendant la grossesse de leur mère depuis 1967 seraient aujourd'hui atteints d'au moins une malformation congénitale grave. De son côté, l'Agence Européenne des Médicaments (EMA) révélait, en 2014, que 30 à 40 % des enfants exposés au valproate in utero présentaient des troubles tels que « des retards dans la marche et le langage, des problèmes de mémoire, des difficultés de langage ou d'expression et de moindres capacités intellectuelles ».



Dès juillet 2017, face à l'utilisation encore trop importante du valproate chez les femmes enceintes ou susceptibles de le devenir, l'ANSM avait décidé de le contre-indiquer pour cette population dans le traitement des épisodes maniaques des troubles bipolaires. Sur les boîtes des médicaments concernés (Dépakote, Dépakine), avaient alors été apposées les mises en garde :

« Valproate + grossesse = interdit. Ne pas utiliser chez les femmes en âge de procréer et sans contraception efficace, ou enceinte ». Le 7 juin dernier, cette décision a été validée par la Commission européenne et étendue aux boîtes des traitements de l'épilepsie. La prescription chez ces femmes reste toutefois exceptionnellement possible en cas d'inefficacité ou d'intolérance aux alternatives disponibles. Mais, si la molécule est la seule option de traitement possible « les grossesses doivent absolument être évitées », précise l'ANSM.

Le CHIFFRE :

- 6 €

Les REMBOURSEMENTS DES ACTES MÉDICAUX LES PLUS CHERS ONT BAISSÉ DE 6 EUROS

Un décret sur les conditions de prise en charge des frais relatifs à divers actes et prestations, paru le 27 décembre, stipule que depuis le 1er janvier, le montant de la participation de l'assuré est revalorisé. L'ablation d'un nodule de la thyroïde, le retrait de l'appendice par cœlioscopie, la photocoagulation au laser et tous les actes médicaux facturés 120 euros ou plus sont concernés par cette revalorisation de la prise en charge. Ainsi la participation forfaitaire du patient passe de 18 à 24 euros. Seuls les femmes enceintes, les personnes invalides et les malades chroniques ne sont pas touchés par la réforme. Le gouvernement

justifie cette décision en affirmant vouloir « mettre en cohérence la prise en charge par l'Assurance maladie », car un autre décret, datant de 2011, avait lui relevé le seuil d'application de la participation forfaitaire de 91 à 120 euros. Le coût de la mesure devrait s'élever à 40 millions d'euros par an et les complémentaires santé rembourseront la participation forfaitaire dans la majorité des cas. En septembre dernier, le Président de la Mutualité Française, Thierry Beudet, s'était exprimé sur cette nouvelle mesure « injuste » qui pourrait, par ailleurs, mener à une hausse des cotisations versées par les assurés.

Mon enfant est INTELLECTUELLEMENT PRÉCOCE :

..... les clés pour
le comprendre et l'aider

On ne les appelle plus surdoués mais plutôt enfants intellectuellement précoces ou enfants à haut potentiel. Ces jeunes qui font preuve d'une intelligence surprenante et, souvent, d'une grande sensibilité représenteraient 2,3 % de la population scolarisée. Afin de les aider à développer leurs aptitudes et à s'épanouir, les parents doivent connaître leur particularité.

On en parle beaucoup plus aujourd'hui, pourtant la proportion d'Enfants Intellectuellement Précoces (EIP) dans la population n'a pas évolué. Elle est toujours de 2,3 % parmi les enfants âgés de 6 à 16 ans. Si chacun d'entre eux est différent, tous en ont en commun d'être dotés de capacités remarquables dans un ou plusieurs domaines. Mais attention, contrairement aux idées reçues, haut potentiel intellectuel ne signifie pas que l'enfant est un génie et va réussir sans problème à l'école. Certains peuvent même connaître des difficultés, voire se retrouver en situation d'échec ou de phobie scolaire. Or l'EIP a un fort besoin de réussir socialement afin de donner un sens à sa vie pour être heureux. Il est donc très important de l'identifier, d'autant plus que ce dernier a tendance à se sous-estimer. « L'école commence réellement à prendre conscience de la nécessité d'offrir

un enseignement adapté à ces élèves qui ont des besoins spécifiques », souligne Vlinka Antelme, Présidente de l'Association pour les Enfants Précoces (Afep). Depuis 2012, il y a d'ailleurs un référent EIP dans chaque région académique.

> Reconnaître un enfant précoce

Pour que l'enfant se sente à l'aise dans le milieu scolaire, mieux vaut repérer sa précocité le plus tôt possible. « On peut, en cas de doute, s'adresser au psychologue de l'Éducation Nationale ou à un psychologue en libéral, qui pourra effectuer un test de quotient intellectuel (QI) », indique Vlinka Antelme, avant de préciser que l'on parle d'EIP « lorsque le QI est égal ou supérieur à 130 ». L'analyse des différents items du test permet de mieux cerner le profil de la personne et son type d'intelligence, d'un point de vue quantitatif et qualitatif.

« Être surdoué, ce n'est pas être quantitativement plus intelligent que les autres, mais fonctionner avec une intelligence qualitativement différente en termes de mécanisme, de processus et de vitesse de transmission des informations, expliquait la psychologue clinicienne Jeanne Siaud-Facchin,



à l'antenne de Radio France. Être surdoué, c'est surtout fonctionner avec une immense sensibilité, une très forte réactivité émotionnelle. » Les recherches, et notamment l'imagerie à résonance magnétique (IRM) cérébrale fonctionnelle, ont par ailleurs montré une architecture cérébrale différente chez les EIP.

> Un décalage avec Les autres enfants

« Déjà tout petit, il voulait tout comprendre. En maternelle, il avait déjà appris à lire sans aide et son vocabulaire était beaucoup plus riche que celui des autres enfants de son âge. Ses jeux et ses centres d'intérêt étaient différents et il recherchait davantage la compagnie des enfants plus âgés,

voire des adultes dans la cour de récréation », se rappelle Axelle, qui regrette de n'avoir découvert que son fils était intellectuellement précoce que lorsqu'il avait 8 ans. « En CE2, son instituteur nous a convoqués pour se plaindre de son comportement, parce que Julien ne tenait pas en place, raconte la maman. Les autres enfants avaient tendance à le rejeter, il a même été harcelé ». Les tests ont permis à ses parents de mieux le comprendre et d'adapter leur éducation. Ils le font également suivre par une psychomotricienne. Autre spécificité : ces enfants ont pour la plupart des facultés sensorielles plus développées que la moyenne. « Julien souffre d'hyperacousie et a parfois du mal à supporter le bruit en classe », confirme Axelle.

> Une grande curiosité Intellectuelle

Le cerveau de l'EIP est traversé par de nombreuses idées, de multiples interrogations. Il ne se repose que très rarement et cherche constamment des réponses. Il n'est d'ailleurs pas rare que ces enfants aient des questionnements existentiels très jeunes. « Soyez à l'écoute, mais avant de répondre à l'une de ses interrogations, incitez-le plutôt à réfléchir par lui-même pour trouver la réponse, afin de ne pas susciter d'angoisses, conseille Vinka Antelme, ce sont des enfants dotés d'une grande mémoire, qui enregistrent tout et à qui il ne faut jamais faire de promesses si l'on n'est pas sûr de pouvoir les tenir. »

Isabelle Coston

> 96 % Des enfants européens sont en bonne ou très bonne santé.

C'est ce que révèle une étude menée en 2017 par Eurostat, chargé par la Commission européenne de fournir des statistiques* à l'échelon européen, et dont les résultats ont été publiés le 5 février 2019. Selon l'organisme officiel, les pourcentages ne varient guère en fonction de l'âge. Il est de « 96,5 % pour les enfants de moins de 5 ans, il passe à 95,9 % pour les enfants de 5 à 9 ans et à 95,2 % pour les enfants de 10 à 15 ans », précisent les auteurs de la publication dans leur communiqué de presse. Les statistiques diffèrent quelque peu selon les pays. En tête du classement : la Bulgarie, Malte, la Roumanie et l'Italie, où plus de 99 % des enfants de moins de 5 ans sont en bonne santé. En revanche, « les proportions les plus faibles d'enfants de 5 à 9 ans considérés en bonne ou très bonne santé ont été relevées au Portugal (89,3 %) et en Lettonie (91,2 %), tandis que les taux les plus élevés ont été observés en Roumanie (99,8 %), à Chypre (98,9 %), en Italie (98,8 %) et en Grèce (98,7 %) », note Eurostat. Quant à la France, avec 95,1 %, elle est en deçà de la moyenne européenne, tout comme le Luxembourg (95,1 %), les Pays-Bas (95,3 %) ou encore le Royaume-Uni (94,9 %). Il arrive, par ailleurs, que lorsque son état de santé est trop mauvais, l'enfant soit contraint de réduire ses activités. C'était le cas, en 2017, pour un peu moins de 5 % des petits Européens. Parmi eux, 3,7 % devaient limiter leur activité de manière modérée et 1,2 % de façon plus radicale. Les chercheurs ajoutent toutefois que « le pourcentage d'enfants dont l'état de santé général était considéré comme mauvais ou



très mauvais était inférieur à 1 % pour tous les groupes d'âge ». Cependant, les auteurs de l'étude pointent, là aussi, quelques disparités géographiques concernant des limitations d'activités occasionnées par des problèmes de santé. La Lettonie est le seul pays de l'Union Européenne (UE) à afficher un taux à deux chiffres. Avec 11,4 % des jeunes Lettons touchés, en 2017, par des limitations d'activités liées à des problèmes de santé, le pays apparaît tout en bas du classement établi par Eurostat. Ce taux est néanmoins cohérent car la Lettonie comptait déjà le pourcentage le plus faible (90,7 %) de jeunes en bonne santé par rapport à la moyenne européenne.

*Les statistiques sont harmonisées à l'aide du Système Statistique Européen (SSE).

Benoît
Saint-Sever

Les BIENFAITS DE LA MARCHÉ RAPIDE



User ses baskets sur le bitume ou sur les chemins de randonnée est aussi bénéfique pour le corps que pour l'esprit. Véritable activité physique d'endurance, la marche rapide est accessible à tous et peut être pratiquée partout.

La marche rapide, également appelée marche active ou encore marche sportive, est un exercice qui procure de nombreux bienfaits à condition de mettre un pas devant l'autre à un rythme soutenu. Pour être considérée comme une activité sportive, elle doit s'effectuer à une allure allant de 6 à 8 kilomètres par heure, ce qui revient à parcourir entre 1,5 et 2 kilomètres en un quart d'heure. La marche rapide ne nécessite pas de gestuelle ou de technique spécifique comme c'est le cas pour sa version athlétique. Elle s'avère aussi plus douce pour les articulations que la course à pied qui, elle, provoque des chocs.

> De nombreux avantages

Souvent mésestimée, la marche rapide mobilise pourtant tout le corps : pieds, mollets, jambes, fesses, hanches, ventre, bras... Elle sollicite également le cœur, renforçant ainsi le système cardio-vasculaire. Cette pratique rend plus résistant à l'effort ;

les marcheurs sont en effet plus endurants et moins essoufflés dans leur vie quotidienne. Ils constatent aussi un résultat bénéfique sur leur moral : l'activité physique libérant des substances chimiques telles que les endorphines, elle favorise la détente et atténue les douleurs légères. Enfin, l'exposition à la lumière du soleil combinée à une respiration accélérée optimisant l'oxygénation réduit efficacement le stress tout en libérant le mental.

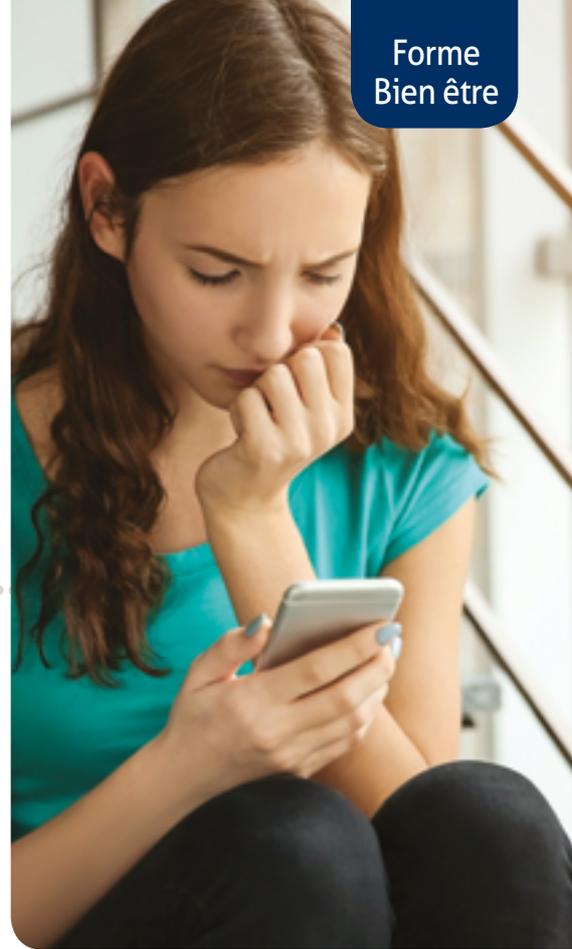
> Bien pratiquer

Pour profiter de ces atouts, il est recommandé de pratiquer la marche rapide pendant vingt à trente minutes, trois fois par semaine. La régularité de l'exercice physique est toujours plus payante que son intensité. Côté équipement, mieux vaut choisir des chaussures de running adaptées et confortables. Pour s'échauffer, le marcheur peut débuter par une allure normale pendant cinq minutes avant d'accélérer et de soutenir le rythme,

sans courir. La respiration doit être profonde et rythmée et le corps relâché au maximum. Il faut pouvoir parler normalement, sans être essoufflé. La meilleure technique de marche consiste à poser le talon en premier puis à dérouler le pied vers la pointe. En fin de balade sportive, il est conseillé de boire beaucoup d'eau pour limiter les courbatures.



DÉPRESSION ET RÉSEAUX SOCIAUX : LES ADOLESCENTES SONT LES PLUS TOUCHÉES



Comme le rappellent régulièrement les scientifiques, Internet n'est pas sans danger chez les jeunes qui en abusent. Troubles du sommeil, mauvaise estime de soi, risque de harcèlement... L'utilisation effrénée des réseaux sociaux nuit à la qualité de vie et peut même engendrer des symptômes dépressifs. Une étude britannique, menée par l'University College London et parue dans l'illustre revue médicale The Lancet, met au jour un lien direct de causalité entre le temps passé sur les réseaux sociaux et le risque de souffrir de dépression, notamment chez les filles, qui présentent une plus grande vulnérabilité psychique que les garçons. De plus, ces derniers en feraient un usage plus modéré. Selon les chercheurs, 40 % des filles qui passent plus de cinq heures par jour sur les réseaux sociaux montrent

des signes de dépression, contre 15 % des garçons. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont croisé les données d'une vaste étude portant sur les habitudes de près de 11 000 adolescents âgés de 14 ans. En se penchant plus précisément sur le temps qu'ils passaient sur les différents réseaux sociaux, ils ont constaté que l'usage intensif de Facebook, Instagram ou Snapchat induisait des difficultés à dormir et une mauvaise estime de soi et de son corps, pouvant également accroître le risque de dépression. Les chercheurs ont démontré que les adolescentes étaient plus concernées par ces troubles : elles sont 78,2 % à ne pas être satisfaites de leur poids, contre 68,3 % des adolescents, et elles sont 12,8 % à avoir une mauvaise estime d'elles-mêmes alors que cela ne concerne que 8,9 %

des garçons. Elles sont aussi plus nombreuses à souffrir de troubles du sommeil. Quant au harcèlement en ligne que subissent les utilisateurs des réseaux sociaux, il est un facteur de risque important pour la santé mentale. Or, il affecte, encore une fois, davantage les jeunes filles que les garçons : 35,6 % d'entre elles déclarent en avoir déjà été victimes, contre 17,4 % des adolescents dépressifs.

10 aliments riches en vitamine D

Sardine à l'huile	300 UI	Huile de foie de morue	10 000 UI
Sardine	320 UI	Truite	200 UI
Saumon	580 UI	Moules	300 UI
Merisole	205 UI	Graille	215 UI
Shirataki séché	800 UI	Jaune d'oeuf	80 UI
Beurre	25 à 60 UI	Margarine	240 à 300 UI
Lait de vache	100 UI	Jus d'orange	80 à 160 UI

UI : unité de mesure indiquée pour 100 grammes.
Les apports nutritionnels conseillés sont de 500 UI par jour.

> 10 ALIMENTS POUR BOOSTER LA VITAMINE D EN HIVER

Produite essentiellement lorsque la peau est exposée au soleil, la vitamine D peut faire défaut en hiver. Indispensable pour garder une bonne immunité, lutter contre les infections, maintenir la santé des os, des dents et une bonne régulation du taux de calcium dans le sang, elle est essentielle à notre organisme pour rester en forme pendant la saison froide. Dégustez ces dix aliments qui en sont riches.



Delphine Delarue

Bourdonnements, sifflements, grésillements... Aujourd'hui en France, près de 18 millions de personnes souffriraient d'acouphènes dont 10 % de façon permanente. Bien que bénins dans la majorité des cas, ces troubles peuvent devenir très gênants et impacter la qualité de vie des patients. Heureusement, de l'appareillage aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), des solutions existent pour mieux les supporter.

> **ACOUPHÈNES :** **DES SOLUTIONS POUR MIEUX VIVRE**

Le patient est le seul à les entendre. Pourtant, les acouphènes, ces bruits désagréables perçus dans l'oreille et dans la tête sans source réelle dans l'environnement, sont bien réels. D'après une enquête Ifop pour l'association Journée Nationale de l'Audition (JNA) publiée en mars 2018, 28 % des Français âgés de 15 ans et plus (soit près de 18 millions de personnes) déclarent en souffrir. Parmi eux, 10 % les ressentiraient même de façon très fréquente, voire permanente. Souvent accompagnés d'une perte auditive et parfois d'une hyperacousie (intolérance aux bruits), « les acouphènes sont majoritairement dus au vieillissement de l'oreille et aux traumatismes sonores », explique le professeur Jean-Luc Puel, Président de l'association JNA et Directeur de l'institut des neurosciences de Montpellier. Plus rarement, ces bruits parasites peuvent être liés à un choc émotionnel, à la prise de médicaments ototoxiques ou encore à un bouchon de cérumen. Bénins dans 95 % des cas, ils sont parfois symptomatiques d'autres pathologies, comme le neurinome de l'acoustique, la maladie de Ménière ou l'otospongiose.

> **TROUBLES DU SOMMEIL ET DE LA CONCENTRATION**

Quand ils sont permanents, les acouphènes induisent souvent des difficultés de concentration et d'endormissement. Ils peuvent aussi être la cause d'insomnies, de réveils nocturnes et d'une grande fatigue. A cela s'ajoutent souvent une dégradation de la vie professionnelle, familiale et intellectuelle, ainsi que des états d'anxiété et de grande détresse pouvant conduire à la dépression. Longtemps sous-estimés par le corps médical, les acouphènes sont aujourd'hui mieux pris en charge. La première chose à faire est de consulter son médecin traitant, puis l'ORL pour un bilan auditif complet qui déterminera la cause du problème avant de mettre en place le traitement adapté. Le simple

retrait d'un bouchon de cérumen permet par exemple de retrouver rapidement une audition normale. Si l'origine de l'acouphène se trouve plutôt du côté des osselets (qui peuvent se bloquer en cas d'otospongiose), le praticien pourra éventuellement proposer une chirurgie. « Mais il faut savoir que très souvent, l'acouphène ne disparaît pas totalement : il est juste atténué, constate le professeur Puel. Parfois même, on ne trouve pas sa cause. » Le patient doit alors apprendre à vivre avec.

> **METTRE LES ACOUPHÈNES À DISTANCE**

On sait aujourd'hui que ce n'est pas tant le son lui-même qui rend l'acouphène difficile à supporter, mais surtout l'émotion que l'on y associe. Plutôt que de chercher à le supprimer à tout prix, l'idée est aussi d'aider le patient à s'en détacher et à le mettre à distance en utilisant ce qu'on appelle le « processus d'habituation ». Axé sur la pluridisciplinarité, ce type de prise en charge se développe progressivement en France avec des consultations spécialisées dans les CHU et centres dédiés. Le traitement s'articule généralement autour de trois spécialistes : l'ORL, l'audioprothésiste et le psychologue. Le premier coordonne l'équipe et assure la partie médicale, le second règle l'appareillage qui aidera à masquer l'acouphène, et le troisième explore l'aspect émotionnel du problème. Les thérapies comportementales et cognitives, la sophrologie, mais aussi le yoga ou le qi gong sont en outre souvent associés pour aider la personne à se relaxer et à porter son attention sur autre chose que sur l'acouphène. Enfin, les acouphéniques ne doivent pas hésiter à solliciter le soutien des associations de patients. Certaines, comme France Acouphènes (France-acouphenes.org), proposent des groupes de parole qui permettent aux patients de partager leur expérience et de se sentir moins seuls.

> 54 % Des médecins ONT DÉJÀ FAIT UN BURN-OUT



Le Baromètre du moral des soignants, réalisé par 360 Medics auprès de 6 195 répondants, révèle que près d'un professionnel de santé sur deux (47 %) souffre ou a souffert de dépression liée au travail, autrement appelée burn-out. Les médecins sont particulièrement concernés même si les auteurs de l'étude notent une légère baisse par rapport à l'an dernier : 54 % en 2018, contre 56 % en 2017. Cette situation n'est pas sans conséquences puisque 11 % des médecins touchés reconnaissent que « cet état a induit au moins un incident médical de sécurité sur un patient » et 70 % indiquent que, si ce n'est pas encore arrivé, le risque existe. Du côté des infirmiers, 47 % disent être en souffrance, un chiffre stable

par rapport à l'année dernière. En revanche, pour les aides-soignants, le travail s'est fortement détérioré : ils étaient 46 % en 2017 à avoir connu un burn-out contre 52 % en 2018. Plus globalement, en 2018, 68 % des soignants estimaient que leurs conditions de travail étaient insatisfaisantes alors qu'ils étaient 41 % en 2017, soit une augmentation de 27 %. Et 90 % des professionnels de santé notent un manque de reconnaissance dans leurs activités qui ne sont, selon eux, pas perçues à leur juste valeur. Les soignants doivent également faire face à des malades parfois un peu agités. Ainsi, ils sont 83 % à avoir subi un comportement violent de la part d'un patient cette année, contre 87 % en 2017. L'étude constate par ailleurs que 87 % des personnes interrogées ressentent un état d'épuisement (physique ou moral) ; un résultat en baisse de douze points par rapport à l'an dernier. Cet épuisement est principalement dû à une masse de travail trop importante même si les sondés évoquent également le manque de reconnaissance, l'organisation du travail et le comportement des patients. « S'il est important de prendre en charge le burn-out des soignants, il est devenu plus que nécessaire de mettre en place des politiques de santé prévenant celui-ci », conclut le docteur Grégoire Pigné, président de 360 Medics et oncologue, avant d'ajouter : « Loin d'être corporatiste, il s'agit d'abord de répondre à un enjeu de santé publique car un bon soignant est un soignant en bonne santé ! ».

Les patients atteints d'insuffisance cardiaque DIMINUENT LEUR RISQUE DE DÉCÈS DE 18 % EN SE FAISANT VACCINER CONTRE LA GRIPPE.

En France, cette pathologie touche plus de 1 million de personnes et entraîne la mort de près de 100 000 d'entre elles chaque année. L'insuffisance cardiaque, qui est due à une incapacité du cœur à assurer normalement son rôle de propulsion du sang dans l'organisme, s'aggrave forcément en cas d'infection et apporte des complications avec une exacerbation des symptômes. Une étude danoise parue dans la revue scientifique *Circulation* confirme les recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS) et de la Société européenne de cardiologie, c'est-à-dire de mettre à jour ses vaccins, notamment celui contre la grippe en hiver. Pour rappel, la HAS conseillait déjà en 2014 dans son guide de parcours de soins de réaliser un vaccin antigrippal tous les ans et un vaccin anti-pneumococcique tous les cinq ans. « Il faut proposer les vaccinations car les infections respiratoires sont des facteurs de décompensation et d'aggravation », précisait-elle. En effet la grippe peut être très grave, voire mortelle, pour les patients atteints d'insuffisance cardiaque (souvent âgés de plus de 65 ans). Les chercheurs de l'étude menée

à l'université de Copenhague ont analysé une cohorte de 134 048 patients souffrant d'insuffisance cardiaque sur une période de douze ans, les résultats ont prouvé que la vaccination antigrippale permettait une réduction de 19 % des décès toutes causes confondues et de 18 % des décès d'origine cardiovasculaire. Plus tôt la vaccination est faite, mieux le patient est protégé, « encore plus chez les patients vaccinés précocement dans l'année [entre septembre et octobre] ou vaccinés régulièrement », révèlent les auteurs de l'étude. Ces conclusions, dévoilées en pleine période de vaccination, vont peut-être sensibiliser davantage la population concernée et permettre de faire comprendre l'importance de la prévention auprès des médecins et des cardiologues. Car, comme le souligne le directeur de l'étude, Daniel Modin, aujourd'hui encore, la couverture vaccinale est insuffisante. Les chercheurs ont tout de même observé une hausse sur ces dernières années : 52 % des personnes souffrant d'insuffisance cardiaque étaient vaccinées en 2015 alors qu'elle était seulement 16 % en 2003.

CNP Assurances - Siège social : 4 place Robespierre - 75371 Paris Cedex 15 - SA au capital de 686 618 477 € entièrement libérée - 341 737 062 RCS Paris (registre de commerce publicitaire)

BAISSER LES BRAS DEVANT LES DÉSERTS MÉDICAUX ? JAMAIS

Jean-François, 65 ans, maire, a fait revivre son village en lui trouvant un médecin.

Jean-François pense que l'accès aux soins pour tous est fondamental.
Nous aussi.
Avec **Lyfe**, **CNP Assurances** offre des services personnalisés
pour prendre soin de soi et de ses proches.

Retrouvez Jean-François dans le film d'Olivier Delacroix sur notre
chaîne YouTube ou sur cnp.fr. #ATousNosAvenirs



assurer tous les avensirs