

# UM **MUTUELLE** UMAGAZINE

**CDC Mutuelle  
TOUJOURS SOLIDAIRE !**

**Audition : bien choisir  
son audioprothèse**

*Page 06*

**Aide à l'accès aux soins**

*Page 07*

**Pleine conscience,  
savourer l'instant présent**

*Pages 8 et 9*

**Cantines scolaires :  
quand le Bio s'annonce  
au menu**

*Page 13*

**N°102** Juin 2019



[WWW.CDC-MUTUELLE.ORG](http://WWW.CDC-MUTUELLE.ORG)



VOTRE MUTUELLE  
EST  
UNE VRAIE  
MUTUELLE,  
ET C'EST MIEUX POUR VOUS.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé et prend soin de vous à chaque moment de votre vie. Une vraie mutuelle voit aussi plus loin en s'engageant dans l'accès aux soins pour tous et en investissant 100% de ses bénéficiaires au service de chacun.

Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions : être adhérent d'une mutuelle, c'est un choix pour soi et pour tous.

Pour en savoir plus sur les mutuelles de la Mutualité Française :  
[mutualite.fr](http://mutualite.fr)



## CDC MUTUELLE INFOS

### Page 4

Invitation et programme de l'Assemblée générale 2019.

### Page 5

Actualités FilAssistance : de nouvelles garanties d'aides aux aidants pour les adhérents CDC Mutuelle.

## SYSTÈME DE SOINS

### Page 6

Audition : bien choisir son audioprothèse.

### Page 7

Aide à l'accès aux soins.

## FORME BIEN-ÊTRE

### Pages 8 et 9

Pleine conscience, savourer l'instant présent.

## SANTÉ

### Page 10

Bien choisir ses verres de lunettes.

### Page 11

1 décès sur 5 est lié à une alimentation déséquilibrée.

Non, le vaccin contre la rougeole n'augmente pas le risque d'autisme.

## PRÉVENTION

### Page 12

Piscine : comment se prémunir des risques d'infection ?

### Page 13

Cantines scolaires : quand le Bio s'annonce au menu.

## MÉDECINE

### Page 14

Sciaticque : comment traiter la douleur ?

### Page 15

Trisomie 21 : un dépistage moins invasif.



**C**hères adhérentes,  
chers adhérents,

L'espérance de vie à la naissance en France se situe à un niveau élevé. Le taux de mortalité est faible. Le déficit de l'assurance maladie semble maîtrisé. Profitons de cette conjoncture pour améliorer les choses moins flatteuses. La prévention doit être développée, notamment sur les lieux de travail, les déserts médicaux sont en augmentation dans les zones rurales et parfois dans les villes moyennes, mais surtout le modèle français éprouve des difficultés à prendre en compte le vieillissement de la population.

Les nouvelles technologies peuvent contribuer à améliorer les choses. La télémédecine poursuit son essor et paraît susceptible d'aider au désenclavement des zones déshéritées. L'intelligence artificielle est mise au service de la santé : les importants volumes de données des patients vont permettre, à l'aide d'algorithmes, de faire émerger des solutions efficaces par pathologie et par type de traitement suivi. Pour autant, il ne faut pas négliger les solutions existantes : la prévention, la vaccination, le dépistage, etc...

Pour vivre correctement et agréablement le Grand âge, il faut bien l'anticiper et adapter son mode de vie dès 40 ans (surtout en cas d'affection longue durée). Il convient de créer les conditions de pouvoir choisir entre l'hébergement

et le maintien à domicile. L'objectif est de ralentir la perte d'autonomie. Deux pistes intéressantes : l'adaptation de son logement et la présence d'aidants familiaux ou professionnels. Toute personne âgée doit pouvoir exercer sa liberté de choix le plus longtemps possible.

Votre mutuelle a engagé des réflexions sur le sujet de l'aide à l'autonomie des personnes âgées. Elle est attentive aux discussions engagées par les parlementaires qui préparent pour 2019 une Loi sur la dépendance. La question du « reste à charge » (évaluée à 1 500 euros en moyenne) pourra alors faire l'objet de nouvelles propositions.

CDC Mutuelle considère qu'une plus forte mutualisation contribuera à dégager des réponses pertinentes. Il reste que la solidarité intergénérationnelle, valeur défendue depuis plus de 75 ans par votre mutuelle, constituera également une part non négligeable de la possibilité d'intervention financière. Les jeunes générations doivent s'engager en adhérant à la mutuelle, pour apporter aux générations plus âgées la possibilité de bénéficier d'un financement suffisant de la perte d'autonomie, mais aussi pour protéger leur famille des aléas de la vie. Ensemble, nous serons plus sereins. CDC Mutuelle, de son côté, œuvre pour améliorer les services et pour imaginer des offres plus adaptées.

Ensemble, soyons solidaires. Les beaux jours arrivent, je vous souhaite de passer un bel été.

Patrick Crouch-Musset  
Président de CDC Mutuelle



## > Assemblées générales VENDREDI 14 ET MARDI 25 Juin 2019

*Nous avons le plaisir de vous informer que l'Assemblée générale annuelle de CDC Mutuelle se tiendra le vendredi 14 juin 2019, en première convocation et le mardi 25 juin 2019 à 12h00 en deuxième convocation.*

Cette année l'Assemblée en seconde convocation se réunira à l'Hôtel Pomereu - 67 Rue de Lille - 75007 Paris. L'Assemblée générale sera suivie d'une conférence autour de deux tables rondes sur le thème de la Solidarité en présence notamment de :

### • Sophie Errante

Députée de Loire Atlantique depuis le 20 juin 2012, membre du bureau exécutif de La République en marche depuis novembre 2017 et Présidente de la commission de surveillance de la Caisse des Dépôts depuis février 2018.

### • Véronique Hammerer

Députée de la Gironde et Vice-présidente du Groupe d'études Economie sociale et solidaire.

### • Dominique Letourneau

Président du directoire de la Fondation de l'Avenir (Fondation de recherche médicale appliquée de la Mutualité Française).

### • Franck Baudino

Président et fondateur de H4D, pionnier de la télémedecine en France. Ce médecin a créé la première cabine de télésanté au monde : la Consult Station.

### • Dominique Joseph

Secrétaire générale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF).

## > ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : TOUT LES DÉTAILS À SAVOIR :

### Le 25 Juin 2019 :

L'Assemblée générale sera pour vous l'occasion de reprendre contact avec votre mutuelle, de vous informer sur ses dernières réalisations et sur ses projets et, si vous le souhaitez : votre présence nous est précieuse pour poursuivre nos activités. Vous recevrez prochainement vos instruments de vote et toutes les précisions sur ces assemblées. Dans l'espoir de pouvoir vous rencontrer nombreux, vous trouverez ci-contre l'ordre du jour. Si le quorum n'est pas atteint, une seconde Assemblée générale pour le 25 juin 2019 sera organisée.

#### • A 12h00 :

Assemblée générale à l'Hôtel Pomereu  
67 Rue de Lille - 75007 Paris.



### ORDRE DU JOUR :

- Approbation du compte rendu de l'Assemblée générale du 4 juillet 2018
- Introduction du Président
- Présentation du rapport de gestion du trésorier
- Rapports des Commissaires aux comptes
- Vote sur les résolutions
- Questions diverses

#### ERRATUM :

Une erreur s'est glissée dans le tableau des garanties : CDC Mutuelle continue à prendre en charge les implants.

# > Votre magazine CDC MUTUELLE change : un format plus compact passant de 28 à 16 pages.

*Une initiative solidaire et économique. CDC Mutuelle, attentive à l'optimisation de ses ressources, a souhaité réduire le nombre de pages de la revue trimestrielle. Ainsi cela lui permet de conserver la maîtrise du magazine pour pouvoir encore et toujours choisir les thèmes et répondre à vos questions. Ce format doit profiter à chaque adhérent(e). C'est pourquoi, nous avons maintenu les mêmes rubriques afin que vous puissiez retrouver les sujets qui vous intéressent. Et bien sûr, vous pourrez retrouver dans ce numéro estival toute l'actualité de votre Mutuelle et découvrir les nouveautés proposées notamment par notre partenaire FILASSISTANCE.*

**N'oubliez pas de noter dans vos agendas les dates des Assemblées générales – 14 et 25 juin 2019 !  
Plus d'informations dans notre article.**



## De nouvelles GARANTIES D'AIDE aux aidants pour les adhérents CDC Mutuelle

En tant qu'adhérent de CDC Mutuelle vous bénéficiez d'une assistance à votre écoute.

Depuis le 1er mars 2019, nous avons ajouté de nouvelles garanties concernant l'aide aux aidants. Si vous vous occupez de l'un de vos proches, vous êtes en situation d'aidant et disposez d'aides sur mesure. **Sur simple appel, un accompagnement qui se présente en trois temps vous est proposé :**

- Dès l'adhésion, vous êtes informés sur les droits et les démarches autour de la dépendance et accompagnés dans les recherches d'établissements spécialisés ou temporaires.
- Dès les premiers signes de perte d'autonomie de votre proche parent aidé, divers bilans sont accessibles :

bilan prévention perte d'autonomie, perte de mémoire, accompagnement de l'incontinence et prévention des risques-cardiovasculaires.

- Enfin, en cas de dépendance avérée de votre proche parent aidé (GIR 4) de nombreuses prestations sont disponibles comme le bilan 360°, permettant d'évaluer à la fois votre situation et celle de votre proche parent aidé pour définir les solutions adaptées, une assistance psychologique, des formations spécifiques, ou bien encore un accompagnement dans les démarches administratives (constitution de dossiers).

Des interlocuteurs formés spécifiquement aux situations de dépendance répondent à toutes **vos questions 24/24h et 7/7j au 09 77 40 05 47.**



# > AUDITION : bien choisir son AUDIO PROTHÈSE

*Devenues très discrètes et performantes, les aides auditives se présentent sous la forme d'intra-auriculaires glissés dans le conduit auditif ou de contour d'oreille. Si elles fonctionnent toutes selon le même principe, elles proposent des déclinaisons différentes : piles rechargeables ou de très longue durée, embout standard ou sur-mesure, obstruction totale ou partielle du conduit auditif... Avec l'aide de l'audioprothésiste, le patient peut donc choisir le modèle qui lui conviendra le mieux en fonction de ses besoins.*

Actuellement, tous les appareils auditifs ont le même principe de fonctionnement : un microphone intégré capte les sons qui sont convertis en signaux numériques pour être analysés et transformés par un microprocesseur en fonction de la perte auditive et des besoins d'audition de l'utilisateur. Le signal sonore ainsi obtenu est ensuite transmis au conduit auditif grâce à un écouteur. À partir de ce procédé, deux types d'appareils sont déclinés : les intra-auriculaires et les contours d'oreille. Certains sont rechargeables (l'utilisateur les place le soir dans un boî-

tier et les récupère le matin). D'autres peuvent se porter plusieurs semaines sans être retirés (modèles intra-auriculaires équipés de piles longue durée). La plupart sont connectés aux objets de la techno-sphère (télévision, radio ou smartphone) et le réglage de certains paramètres peut aussi se faire via des applis spécifiques sur le smartphone. Parmi toutes ces possibilités, choisir son aide auditive semble donc particulièrement compliqué... Pas de panique ! À partir de l'ordonnance délivrée par l'ORL, c'est l'audioprothésiste qui aidera le patient à choisir le dispositif le mieux adapté à sa perte auditive, à ses besoins spécifiques et à son style de vie.

## > Les INTRA-AURICULAIRES : DISCRÉTION ASSURÉE !

Très miniaturisées et pratiquement invisibles, les aides auditives intra-auriculaires se placent directement dans le conduit auditif. Elles peuvent être proposées sur-mesure et permettent de corriger efficacement les surdités légères à moyennes. En général, l'audioprothésiste les recommande plutôt pour les patients qui ont une bonne dextérité manuelle et qui ne souffrent pas de sécrétion excessive de cérumen. Les contours d'oreille classiques se placent quant à eux derrière le pavillon de l'oreille. Par le biais d'un petit tube, ils transmettent le son à un embout placé dans le conduit auditif externe. Cet embout, qui transmet le son au tympan, peut être fabriqué sur-mesure ou constitué d'un petit dôme en silicone. Selon le modèle, le conduit auditif est totalement obstrué ou seulement en partie. L'obstruction partielle laisse passer les fréquences graves : l'appareil ne traite que les fréquences aiguës et s'adresse davantage aux patients qui présentent une surdité légère à moyenne (les fréquences aiguës sont généralement celles que l'on perd sur ce type de surdité). Pour les pertes auditives sévères à profondes (qui concernent à la fois les fréquences graves et les fréquences aiguës), on propose un contour d'oreille plus puissant avec un embout qui obstrue totalement le conduit.

## > CONTOURS à ÉCOUTEURS DÉPORTÉS : LES ROIS DU MARCHÉ

Beaucoup plus discrets que le contour d'oreille traditionnel, les contours à écouteurs déportés, qui se placent également derrière le pavillon de l'oreille, sont de plus en plus miniaturisés. L'écouteur qui délivre le son est situé dans le conduit auditif, à proximité du tympan. Il est relié au reste de

l'appareil par un fil électrique très fin, qui laisse le conduit auditif parfaitement aéré. Avec un tel dispositif, le son est directement restitué dans le tympan sans passer par un embout, ce qui améliore considérablement le confort d'écoute. Ce type d'aides permet d'appareiller les surdités légères à sévères. Très demandés, les contours à écouteurs

déportés représentent actuellement près de 100 % de la croissance du marché de l'audioprothèse dans le monde et plus de 65 % des ventes sur le marché français.

Aliisa Waltari

### > 100 % santé : VERS LE RESTE À CHARGE ZÉRO

Ces dernières années, le reste à charge pour équipement auditif s'élevait en moyenne à 850 euros par oreille pour un coût moyen de 1 500 euros l'unité. Depuis le 1er janvier 2019, les équipements contenus dans le panier de soins « 100 % santé » bénéficient d'une prise en charge complémentaire spécifique et de tarifs plafonnés négociés l'an passé entre l'Assurance maladie, les professionnels du secteur et les complémentaires santé.

Au total, le reste à charge pour les assurés a ainsi diminué de 200 euros en moyenne par aide auditive. L'année prochaine, le plafond des tarifs sera abaissé de 200 euros et le remboursement des assurances maladie et complémentaires sera augmenté de 50 euros (le gain de reste à charge atteindra donc 250 euros par appareil). Enfin, en 2021, les prix maximum des aides auditives seront définitivement fixés à 950 euros pour les plus de 20 ans et à 1 400 euros pour les moins de 20 ans. La prise en charge Sécurité sociale + mutuelle atteindra, quant à elle, 100 % et l'assuré n'aura donc plus rien à déboursier.



## > AIDES À L'ACCÈS AUX SOINS : Le nombre de bénéficiaires AUGMENTE ENCORE EN 2018



D'après des données publiées par le fonds CMU le 8 avril, le nombre de personnes qui ont fait appel à la Couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et à l'Aide à la complémentaire santé (ACS) en 2018 a atteint les 7,28 millions de personnes (contre 7,1 millions l'année précédente). Dans le détail, la CMU-C, qui permet l'accès gratuit aux soins pour les personnes aux plus faibles revenus, a été utilisée par 5,63 millions de personnes, soit une augmentation du nombre de bénéficiaires de 1,8 %. Un phénomène que le fonds CMU attribue à la croissance du chômage en 2017. L'ACS a, quant à elle, bénéficié à 1,65 million de personnes (+ 4,7%). Cette aide s'adresse aux personnes dont les revenus sont modestes, mais encore trop élevés pour accéder à la CMU-C et leur permet de pouvoir souscrire à une mutuelle santé labellisée par l'Etat. A noter que ces aides connaissent un taux de recours important : entre 34 et 45 % des personnes qui auraient droit à la CMU-C et entre 41 et 59 % de celles qui pourraient avoir accès à l'ACS ne les demandent pas.

Benoît Saint-Sever

## > Pleine conscience : savourer l'instant présent

*Introduite par les grands maîtres bouddhistes, la méditation séduit aujourd'hui des centaines de milliers de personnes en Occident. Dans les salles de sport, les entreprises, les hôpitaux ou les écoles, tout le monde s'y met. Parmi ces différentes pratiques, la méditation dite de pleine conscience (ou mindfulness) est celle qui rencontre le plus de succès. Elle permettrait de diminuer l'anxiété, le stress, la tendance à la dépression et renforcerait le système immunitaire ainsi que le bien-être général.*

Aujourd'hui, méditer n'est plus seulement une affaire de moines zen ou d'illuminés mystiques retirés du monde. On est aussi très loin du premier mouvement d'intérêt pour la méditation qui remonte à l'époque de la contre-culture des années 60, au moment où il s'agissait plutôt de contester l'ordre social établi par tous les moyens. Désormais, les hippies en mal de folklore ont troqué leurs tuniques à fleurs pour des costumes trois pièces ou des jeans-baskets et la communauté occidentale des méditants s'est élargie à toutes les catégories socioprofessionnelles. Devenue phénomène de société, la méditation fait vendre des livres et télécharger des applications par millions. Un engouement qui s'explique « peut-être par le fait que nous sommes dans une époque particulièrement agitée, individualiste et stressante », constate Jorge Dana, membre actif de l'association pour le développement de la mindfulness (ADM). « De nombreuses personnes

ressentent de l'insatisfaction dans leur vie en général et une certaine souffrance, au travail en particulier où ils se sentent agressés, surmenés, voire harcelés. Il y a aussi la sollicitation permanente des nouvelles technologies et des réseaux sociaux : on a l'impression d'être noyé dans la masse. » On le sent bien : les gens semblent avoir besoin de se poser et de revenir à certaines valeurs plus positives et bienveillantes.

### > L'œuvre de Jon Kabat-Zinn

Il existe de nombreuses formes de méditations, pour la plupart issues de cultures ou de spiritualités ancestrales. Parmi les pratiques introduites en Occident par les grands maîtres comme le Tibétain Chögyam Trungpa, le Birman S. N. Goenka ou le Vietnamien Thich Nhat Hanh, la plus répandue est justement celle de la pleine conscience (ou mindfulness). Dès la fin des années 70, Jon Kabat-Zinn, chercheur en biologie et médecin au

centre hospitalier du Massachussets, lui-même méditant de longue date, décide de laïciser cette pratique. Il s'en inspire pour élaborer un programme structuré de gestion du stress, de la douleur et de l'anxiété, le MBSR (Mindfulness based stress reduction). Basé sur des techniques de concentration et de respiration empruntées au bouddhisme et au yoga, celui-ci s'adresse d'abord aux malades de l'hôpital. Les bénéfices décrits par les patients (amélioration du sommeil, des douleurs, diminution du stress et de l'anxiété) permettent la diffusion de la MBSR aux Etats-Unis. Progressivement, des centaines d'hôpitaux à travers le monde commencent à l'utiliser pour soulager les douleurs post-opératoires de leurs patients et celles associées aux maladies graves. Le programme original de Jon Kabat-Zinn sert ensuite à l'élaboration de protocoles spécifiques dans la prévention des rechutes dans les domaines des addictions (MBRP – Mindfulness based relapse prevention) et des troubles dépressifs (MBCT – Mindfulness based cognitive therapy).

### > Introduction tardive en France

En France, l'introduction est plus lente, plus compliquée, notamment dans les hôpitaux universitaires où certains médecins, attachés à la science traditionnelle comme remède à tous les maux, restent réfractaires à la méditation. C'est le célèbre psychiatre Christophe André qui, en 2004, est le

premier à recourir officiellement à la pleine conscience pour ses patients. Quelques années plus tard, il est suivi par le professeur Corinne Isnard Bagnis, néphrologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. « La maladie chronique n'est qu'une succession de situations stressantes : attendre les résultats des examens, la prochaine consultation avec le médecin, la prochaine IRM, remarque-t-elle. Tout cela est très angoissant, les patients ont vraiment beaucoup de difficultés à vivre leur quotidien. La méditation de pleine conscience leur permet de regagner de la confiance en eux, de prendre plus de recul par rapport à leur maladie et de ne pas laisser la douleur prendre toute la place ». Aujourd'hui, les nombreux ouvrages de Jon Kabat-Zinn, mais aussi ceux du moine zen Tich Nhat Hahn, de Christophe André et du philosophe Fabrice Midal ont permis à la pleine conscience de gagner peu à peu l'adhésion du grand public français. Chacun a désormais la possibilité de s'initier à ce type de méditation par des CD, des livres ou en participant à des stages de MBSR.

### > **Entraînement attentionnel à l'art d'être vraiment présent**

« La pratique de la pleine conscience repose sur un entraînement attentionnel à l'art d'être présent à ce que l'on vit, instant après instant, ici et maintenant, avec curiosité, bienveillance et sans jugement », précise Jorge Dana, instructeur MBSR. En somme, il s'agit de mettre en veille le pilote automatique qui nous gouverne habituellement. « La plupart du temps, nous sommes plongés dans notre cinéma intérieur, captivés par nos pensées et nos émotions, ajoute Jorge. Nous ressasons un passé qui n'est plus ou nous nous projetons dans un avenir incertain : c'est très fatigant pour le moral. Nous vivons comme si nous étions ailleurs, absents à nous-mêmes et aux autres ». C'est encore pire lorsque l'on est déprimé ou anxieux : on a tendance à ruminer les pensées négatives, ce qui ne fait que renforcer les états émotionnels douloureux. La pleine conscience permet d'observer la façon dont naissent les émotions et les pen-

sées, qu'elles soient positives ou négatives, et comment elles peuvent nous submerger. En nous aidant à observer le fonctionnement du corps et de l'esprit, elle nous permet « d'accueillir ce qui se passe en nous de manière plus ouverte », poursuit le professeur Isnard Bagnis. On calme l'agitation du mental, on laisse les pensées et les sensations s'exprimer, être là en gardant de la distance sans forcément chercher à les analyser ou à s'en débarrasser.



### > **Pas de remède miracle**

Cela fait des années que les scientifiques, américains en particulier, cherchent à comprendre les effets de la méditation sur le fonctionnement du cerveau. De grandes universités (Madison, Princeton, Harvard...) mènent régulièrement des travaux sur le sujet. Grâce à toutes ces recherches, on sait désormais que méditer de façon régulière, en pleine conscience, réduit le stress, l'anxiété, la tendance à la colère, l'hypertension. La méditation renforcerait aussi le système immunitaire et le bien-être. Est-ce pour autant la panacée, le remède à tous les maux de l'esprit ? « Bien sûr que non, souligne Jorge Dana. Ce n'est pas la solution à tous les problèmes. La vie sera toujours la vie, avec ses joies, mais aussi ses douleurs, ses pertes, ses deuils. Le MBSR essaie juste modestement de calmer l'agitation naturelle de l'esprit et de donner des outils pour se recentrer, pour apprécier davantage les événements

agréables et être mieux armé face aux difficultés de l'existence. Après, c'est à chacun de voir comment il s'approprie l'expérience et ce qu'il en retire ». Se poser, se taire, observer ce qu'il se passe, apaiser son mental, être dans l'instant présent : la pleine conscience aide déjà simplement à mieux vivre. A condition de la pratiquer régulièrement, à raison de quelques minutes par jour (dans l'idéal vingt à trente minutes), comme une petite gymnastique quotidienne.

## > **ATTENTION AUX CHARLATANS !**

*Très à la mode, la pleine conscience n'échappe pas aux tentatives d'exploitation des gourous auto-proclamés et autres charlatans. On vous promet d'atteindre l'éveil en quelques jours, la réussite dans tous les domaines, la performance absolue en entreprise, la gloire ou encore la richesse. Pour être sûr d'être face à des professionnels sérieux, renseignez-vous plutôt par le bouche-à-oreille et auprès des structures reconnues comme l'Ecole occidentale de la méditation (association à but non lucratif) fondée par Fabrice Midal ou l'association pour le développement de la mindfulness (Association-mindfulness.org), dont tous les instructeurs ont été formés au programme de Jon Kabat-Zinn aux Etats-Unis. Vous pouvez aussi vous rapprocher des fondations et des centres créés par des guides spirituels bouddhistes confirmés, qui proposent généralement des initiations laïques à la méditation.*

# > Des conseils pour bien choisir ses verres de lunettes

Muni de son ordonnance rédigée par l'ophtalmologiste, le patient passe du temps chez l'opticien pour sélectionner sa monture de lunettes mais s'intéresse moins aux caractéristiques de ses verres. Pourtant ces derniers constituent des éléments essentiels du confort de vision.

## > Trois matériaux

Les verres ophtalmiques peuvent être fabriqués dans différents matériaux. Le plus ancien est le verre minéral. Même s'il offre une excellente qualité optique, il est aujourd'hui délaissé par les fabricants car il est lourd et cassant. Le verre organique, issu d'une résine de synthèse, a désormais pris sa place. Il présente l'avantage d'être plus léger, plus confortable, plus mince et s'adapte à tous les types de montures. En revanche, il se raye facilement. Autre matériau de synthèse disponible, le polycarbonate est encore plus léger mais il est lui aussi sujet aux rayures. Son point fort est qu'il est quasiment incassable. Il est donc particulièrement recommandé pour les enfants ou pour ceux qui pratiquent des activités sportives.

## > Plusieurs familles de correction

La géométrie du verre joue, par ailleurs, un rôle important. Le type unifocal ou simple foyer offre une même correction sur toute la surface du verre. Il est utilisé chez les personnes qui sont atteintes de myopie, d'hypermétropie, d'astigmatisme ou encore de presbytie, mais

*Anti-lumière bleue ou anti-reflet, minéraux ou organiques, unifocaux ou progressifs... l'éventail de verres de lunettes proposé par les opticiens est vaste et il est difficile de s'y retrouver. Voici quelques clés qui permettent de faire son choix en fonction de sa correction et de son mode de vie.*

uniquement pour la vision de près. Le verre progressif permet quant à lui de bien voir de loin comme de près, sans aucune rupture. Des verres mi-distance, appelés aussi « intermédiaires » ou « de proximité » permettent de voir de près (pour lire) et dans la zone intermédiaire (pour travailler devant l'ordinateur par exemple). Ils sont idéaux pour les nouveaux presbytes. Enfin, il existe également des verres bifocaux à double foyer avec deux zones optiques nettement séparées.

Les traitements hydrophobe et antiallure facilitent le nettoyage et l'antibuée élimine la condensation sur le verre, notamment quand on rentre dans une pièce à l'environnement humide. Le filtre anti-lumière bleue est conseillé à ceux qui passent du temps devant les écrans. Cette partie du spectre de la lumière, proche de l'ultra-violet (UV), peut en effet perturber le filtre lacrymal de l'œil et, à long terme, altérer la rétine. S'il vaut donc



## > Les traitements de surface

Un dernier critère doit être pris en compte par le patient : le traitement. L'anti-reflet améliore la netteté, le contraste et la précision de la vision.

mieux se protéger en cas d'utilisation intensive de son ordinateur ou de son smartphone, il faut aussi penser à porter des verres teintés lors des activités en extérieur car le soleil est le plus fort émetteur de lumière bleue.

## > Un décès sur cinq dans Le monde est lié à une alimentation déséquilibrée

En 2017, un décès sur cinq dans le monde, soit 11 millions de morts au total, était lié à une mauvaise alimentation, trop riche en sel, en sucre ou en viande, et insuffisante en céréales complètes et en fruits, selon une étude récente parue dans la revue scientifique *The Lancet*. La quasi-totalité de ces décès aurait été provoquée par des maladies souvent induites par le surpoids, l'obésité et la sédentarité (maladies cardiovasculaires, cancers et diabète de type 2). Dans une étude précédente publiée en janvier, les mêmes chercheurs recommandaient de diviser par deux la consommation mondiale de sucre et de viande rouge et de doubler les apports en fruits, légumes et noix.

Selon Christopher Murray, l'un des auteurs également directeur de l'Institut de Métrologie et d'Évaluation de la Santé (IHME, université de Washington), ces recherches montrent « ce que nous sommes nombreux à penser depuis des années : une mauvaise alimentation est responsable de davantage de morts

qu'aucun autre facteur de risque au monde ». A titre de comparaison, le tabac tue environ 7 millions de personnes chaque année d'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).



## > Non Le vaccin CONTRE LA ROUGEOLE n'augmente pas les risques d'autisme

Une nouvelle étude, réalisée par des chercheurs danois sur plus de 650 000 enfants, confirme qu'il n'y a pas de lien entre l'autisme et le vaccin. Un résultat attendu qui discrédite un peu plus la théorie lancée par le docteur

anglais Andrew Wakefield en 1998. Ce dernier qui affirmait avoir établi un lien de causalité certain, avait en réalité falsifié les résultats de son étude et fut par la suite radié de l'Ordre britannique des médecins. Malgré cela, la suspicion d'une partie du grand public et des anti-vaccins demeure encore aujourd'hui. Si plusieurs études menées depuis ont déjà montré que le vaccin n'était pour rien dans le déclenchement de l'autisme, les scientifiques danois apportent un élément nouveau : même les enfants présentant des risques spécifiques d'autisme (liés à des circonstances particulières de la grossesse ou de la naissance ou à la présence de cas au sein de la fratrie) ne développent pas plus de troubles autistiques que les autres enfants quand ils se font vacciner contre la rougeole. En France, ce vaccin, associé à ceux de la rubéole et des oreillons (ROR) est obligatoire depuis le 1er janvier 2018. Récemment dénoncée par l'Unicef, la couverture vaccinale française contre la rougeole est cependant encore largement insuffisante (80 % de la population seulement).





*Dans un bassin collectif ou privé, les principaux risques microbiologiques, pour la peau, les yeux et les oreilles sont avant tout dus au comportement des nageurs. En adoptant de bons réflexes, il est possible de se protéger des bactéries et des parasites.*

## > Piscine : comment se prémunir des RISQUES D'INFECTION ?

Capucine Bordet

Les bactéries et les parasites adorent barboter dans les eaux tranquilles de la piscine... tout comme les Français, qui hissent la natation à la troisième place des sports qu'ils préfèrent pratiquer\* et cumulent pas moins de 2,5 millions de bassins privés\*\* sur tout le territoire. Et même si les traitements aux chlores sont efficaces pour assainir l'eau et chasser les indésirables, les risques d'infection demeurent.

### > L'HYGIÈNE DES BAIGNEURS : LE PREMIER REMPART CONTRE LES MICROBES

« Les baigneurs constituent la source principale de contamination microbiologique des piscines », rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Elle recommande ainsi de respecter certaines mesures d'hygiène pour éviter la prolifération des infections : respecter les zones de déchaussage ; utiliser un maillot de bain exclusivement réservé à cet effet ; porter un bonnet de bain ; éviter le maquillage et tout autre produit cosmétique ; respecter l'obligation avant d'accéder aux bassins de prendre une douche savonnée (corps et cheveux) et de passer par le pédiluve. Enfin, les accessoires utilisés, comme les bouées, doivent être régulièrement entretenus et réservés exclusivement à l'usage de la piscine. Il est également possible de se préserver des microbes en prenant quelques dispositions particulières contre les infections cutanées, oculaires et ORL, figurant parmi les plus répandues.

### > Des pieds bien chaussés

Les verrues plantaires sont particulièrement fréquentes chez les baigneurs. Ces petites lésions, sont en effet, dues à un virus pouvant se transmettre par contact direct mais également par le biais d'objets et de surfaces contaminés. Éviter de marcher pieds nus sur les sols de la piscine, et

notamment ceux des douches, permet de ne pas risquer d'attraper ce virus, ni de désagréables champignons. Si une simple paire de tongs en plastique fait parfaitement l'affaire, il existe aussi des chaussons de piscine antibactériens qui protègent à la fois vos pieds et leur offre une bonne accroche au sol.

### > Des lunettes, mais pas de lentilles

Il n'est pas rare que le chlore utilisé pour traiter l'eau de la piscine irrite les yeux, notamment la conjonctive, la membrane qui tapisse l'intérieur des paupières. Cette zone de l'œil peut également s'infecter au contact des bactéries présentes dans le bassin. Pour s'en prémunir, il est recommandé d'adopter des lunettes ou un masque de natation. Il est important de choisir un modèle bien ajusté pour que l'eau ne puisse pas s'infiltrer entre les interstices. Par ailleurs, l'Anses considère le port des lentilles de contact pendant la baignade en piscine comme « une source d'aggravation de pathologies oculaires. »

### > Éviter « L'OTITE DU NAGEUR »

Pour la sphère ORL : oreilles, nez, gorge et glandes salivaires, le risque est surtout d'éviter l'irritation des muqueuses et l'apparition de sinusites, de rhinopharyngites ou d'otites, principalement externes et justement appelées « otite du nageur » car souvent contractées à cause de l'eau qui reste bloquée dans l'oreille. L'utilisation de bouchons d'oreilles permet de protéger le canal auditif. Il est également recommandé de bien se sécher après être sorti de la piscine, en penchant la tête d'un côté, puis de l'autre.

\* Enquête réalisée par Harris Interactive.

\*\* Chiffres de la Fédération des Professionnels de la Piscine (FPP).

# > CANTINES SCOLAIRES : quand le bio s'annonce au menu

Capucine Bordet

Alors que les établissements français ne servent aujourd'hui que 3 % de produits issus de l'agriculture biologique, le gouvernement vient d'officialiser l'objectif de 20 % d'ici à 2022. Un programme ambitieux mais qui ne s'accompagnera pas forcément d'une note salée. « Ce qui coûte cher c'est de ne rien faire », explique Stéphane Veyrat, directeur de l'association pour le développement des cantines bio « Un plus Bio ».

Rajouter 20 % d'aliments bio au menu des cantines d'ici à 2022 : l'objectif est ambitieux. Les établissements scolaires n'ont en effet plus que trois ans pour s'aligner sur le cap fixé par la loi Agriculture et Alimentation et entérinée en octobre 2018. La restauration collective publique devra alors proposer 50 % de produits de qualité, dont 20 % composés d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. L'effort va devoir être important puisque dans les 7 millions de repas servis dans les établissements scolaires chaque jour, seulement 3 % des aliments seraient bio, rappelle l'association Un plus Bio, premier réseau national des cantines bio et rebelles. Les parents d'élèves sont majoritairement favorables à cette évolution du bio. Selon une récente étude de l'Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique, neuf parents sur dix souhaitent que des produits bio soient proposés en restauration scolaire. Mais les inquiétudes financières demeurent : l'effort sera-t-il reporté sur le prix du repas ? La note du bio sera-t-elle copieuse ?

## > Le coût du gaspillage

« Ce qui coûte cher c'est de ne rien faire », énonce Stéphane Veyrat, directeur de l'association Un plus Bio en rappelant les chiffres alarmants du gaspillage alimentaire : « aujourd'hui 30 à 40 % de la nourriture en restauration collective est jetée et les taxes d'enlèvement des ordures sont devenues élevées. C'est

l'un des paramètres à prendre en compte pour redéfinir l'assiette du bio. Il faut peut-être mieux adapter les grammages, mieux évaluer les besoins et les composantes. » Introduire plus de produits bruts, non travaillés et meilleurs en goût, et diminuer la viande au profit de protéines végétales figurent parmi les autres pistes proposées par l'association pour mettre en place une alimentation de qualité sans augmenter les coûts. « L'introduction du bio s'est faite progressivement », détaille André Aschiéri, maire de Mouans-Sartoux, commune des Alpes-Maritimes dont les cantines scolaires affichent des menus 100 % bio. « Se nourrir avec une alimentation équilibrée composée de produits de qualité a des effets positifs sur la santé, notre responsabilité est donc engagée à travers ces repas. » L'association Un plus Bio présente les leviers de cette révolution biologique : « le coût matière moyen annuel d'un repas est passé de 1,90 euro en 2009 à 1,70 euro en 2011, alors que la part du bio passait de 25 % à 73 % ! Ce résultat encourageant [...] s'est notamment fait autour de la diminution de 75 % des restes alimentaires, d'une optimisation de la gestion de l'économat [...] et d'un accompagnement éducatif des enfants. »

## > Huit communes françaises déjà passées au 100% bio

Huit communes françaises, du nord et du sud, sont déjà passées au 100 % bio. Pour Stéphane Veyrat, cet effort fourni par les collectivités et par les élus doit s'accompagner d'une sensibilisation pédagogique. « Lorsque les enfants sont sensibilisés, accompagnés dans cette démarche du mieux manger, ils adhèrent totalement au projet et savourent avec plus d'entrain les repas proposés. Cela peut notamment passer par l'apprentissage de la saisonnalité des aliments, et la reconnaissance de nouveaux produits et de nouvelles saveurs qu'ils ne connaissent pas encore, mais qu'ils sont prêts à découvrir ! ».



# > Sciastique : COMMENT TRAITER LA DOULEUR ?

Léa  
Vandeputte

*Une douleur vive qui part du haut de la fesse et qui irradie le long de la jambe jusqu'au pied : cette sensation est typique d'une irritation du nerf sciatique. Heureusement, il existe des solutions pour atténuer efficacement la souffrance des patients.*

La sciatique est le nom donné à la névralgie du nerf éponyme. Ce dernier assure à la fois la sensibilité d'une partie du membre inférieur et coordonne ses mouvements. C'est aussi le plus gros et le plus long nerf de l'organisme. Il part de la colonne vertébrale, au niveau du bas du dos, puis passe par la cuisse, le genou, le mollet et le pied. Son irritation entraîne une douleur qui irradie tout le long de ce trajet.

## > HERNIE DISCALE : LA CAUSE LA PLUS FRÉQUENTE

« Dans la majorité des cas, la sciatique est due à une hernie discale, indique le professeur Jean-Charles Le Huec, Président de la Société Française de Chirurgie Rachidienne (SFCR). Positionné entre les vertèbres de la colonne, le disque sert d'amortisseur. Il est formé d'une structure fibreuse en périphérie et d'un noyau gélatineux à l'intérieur. Mais au fil du temps, du fait des contraintes liées à notre position debout et à une dégénérescence à 75 % d'origine génétique, la membrane du disque se fragilise. Elle peut se rompre. Le noyau se répand et vient au contact du nerf qui est alors coincé et irrité. » Deux phénomènes déclenchent alors la douleur. « Le premier est chimique, explique le professeur. Le noyau du disque est un matériau étranger et acide qui agresse le nerf. Le second est mécanique : le noyau du disque vient alors comprimer le nerf. »



## > Des antalgiques pour soulager

Face à un patient qui souffre, le médecin va procéder à un examen minutieux. « Il est important de bien apprécier le niveau de douleur et la sensibilité de la personne afin d'estimer la gravité du symptôme, précise Jean-Charles Le Huec. Le syndrome de la queue de cheval, par exemple, qui se caractérise par des troubles sensitifs et moteurs et qui affecte le fonctionnement de l'appareil sphinctérien urinaire et anal nécessite une prise en charge en urgence absolue. » Toutefois, dans la majorité des cas, en l'absence de paralysie ou de déficit de la sensibilité, un traitement médicamenteux suffit à lutter contre la douleur. « Il faut être patient et rester au repos relatif, conseille le professeur. En cas de sciatique persistante, le médecin peut aussi procéder à une infiltration de corticoïde qui aura pour effet de faire disparaître l'irritation. Enfin, si ces traitements ne suffisent pas, on peut pratiquer une chirurgie mini-invasive pour enlever la partie qui comprime le nerf. »

## > Prévenir la crise

Mais pour ne pas avoir mal, le mieux est encore d'éviter la crise de sciatique. « La première mesure de prévention consiste à avoir une activité physique régulière, confirme le professeur Le Huec. Elle permet de conserver une musculature suffisante pour bien maintenir le dos. » Chacun peut choisir son activité à condition de débiter par un échauffement, de faire un effort progressif et adapté à ses capacités physiques, de bien maîtriser les gestes techniques et, éventuellement, de se faire accompagner par un professionnel.

# > Trisomie 21 : un dépistage moins invasif

*Le test de dépistage de la trisomie 21 qui consiste, à partir d'une simple prise de sang chez la femme enceinte, à analyser l'ADN du fœtus, est dorénavant remboursé par la Sécurité sociale. Cette mesure permettra à beaucoup de futures mamans d'éviter une amniocentèse, un examen invasif et angoissant.*

*C'était une mesure très attendue. Depuis le 18 janvier 2019, le dépistage prénatal non invasif (DPNI), d'un coût de 390 euros, est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie et devient donc accessible à toutes les femmes enceintes jugées à risque, c'est-à-dire présentant un risque d'anomalie génétique pour le bébé à naître compris entre 1/1 000 et 1/51 à l'issue des premiers examens – à partir d'un risque égal à 1/50, l'amniocentèse est recommandée d'emblée. Couramment pratiqué aux Etats-Unis, en Suisse, en Italie ou encore en Allemagne, le DPNI tardait à être généralisé en France malgré les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS). Cette technique médicale de pointe n'était en effet proposée gratuitement que dans certains hôpitaux publics, dans le cadre de protocoles dédiés aux traitements innovants.*

## > L'amniocentèse : un examen qui fait peur

*La trisomie 21 est une anomalie chromosomique, observée en moyenne lors de vingt-sept grossesses sur dix mille, que le DPNI peut détecter dès la dixième semaine de grossesse. Très sûr, puisque son taux de fiabilité dépasse les 99 %, il consiste à analyser l'ADN des cellules du fœtus qui circulent dans le sang maternel par un procédé de séquençage. Pour cela, une simple prise de sang suffit. Si le résultat est positif, il devra être confirmé par un caryotype fœtal, réalisé grâce à une amniocentèse. Pour prélever du liquide amniotique, le médecin, guidé par une échographie, pique le ventre de la future mère à l'aide d'une aiguille longue et fine qu'il introduit dans l'utérus. La patiente doit ensuite rester au repos pendant deux jours. Cet examen est redouté en raison de son caractère invasif et des éventuelles complications qu'il peut entraîner. Il n'est pas anodin, car même si le risque est très faible (de 0,5 à 1 % des cas), dans les dix jours qui suivent, la grossesse peut se terminer par une fausse couche. A l'ère des grossesses tardives, où une amniocentèse est systéma-*



*tiquement proposée aux femmes âgées de plus de 38 ans (le risque de trisomie 21 augmente avec l'âge de la mère), le DPNI pourrait permettre d'en éviter 11 000 sur les 38 000 pratiquées chaque année en France. Sa généralisation, dont le surcoût est évalué à 18 millions d'euros pour l'Assurance maladie, pourrait concerner 58 000 futures mamans par an.*



