

UM MUTUELLE UMAGAZINE

**CDC Mutuelle enfin
accessible à tous !**



**Cigarette électronique :
où en t-on ?**

Page 06

**Cryothérapie :
quand le froid soigne
les blessures.**

Page 08

**Syndrome de
l'intestin irritable :
un impact fort sur
la qualité de vie.**

Page 10

**Sol'i'mômes : une crèche
itinérante pour soulager
les familles des quartiers.**

Page 12

**Orthodontie
pour les adultes.**

Page 14

N°103 Septembre 2019



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 bénéfices 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



CDC MUTUELLE INFOS

Page 4

Assemblée Générale du 25 juin 2019.

Page 5

Texte des résolutions de l'Assemblée Générale du 25 juin 2019.

Réponses aux questions que vous vous posez.

DOSSIER

Page 6

Cigarette électronique : où en est-t-on ?

Page 7

Obésité : 55% de la hausse provient des zones rurales.

SYSTÈME DE SOINS

Page 8

Quand la Cryothérapie soigne les blessures.

Page 9

Pénurie de Corticoïdes : retour progressif à la normale.

Les délais de RDV chez l'Ophthalmologiste se réduisent.

SANTÉ

Page 10

Le Syndrome de l'intestin irritable (SII).

VIE PRATIQUE

Page 12

Soli'Mômes : une crèche itinérante pour soulager les familles des quartiers.

Page 13

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

SYSTÈME DE SOINS

Page 14

Orthodontie pourquoi suivre un traitement à l'âge adulte ?

Page 15

Psychologue et Psychiatre : quel remboursement ?



Chers adhérents,
chers adhérents,

Parmi les dépenses de santé, les frais d'hospitalisation représentent la part la plus importante. Mais attention certains établissements de santé facturent aux patients des dépenses indues. Dans ces cas, les caisses primaires d'assurances maladie et votre mutuelle ne pourront pas prendre en charge ces dépenses. Soyez donc vigilant ! Selon la dernière instruction du Ministère de la Santé, seules les prestations pour exigence particulière du patient sont facturables. Selon la revue « Que Choisir » les tarifs hospitaliers distinguent trois types de dépenses :

1/ Le tarif journalier de prestations (ancien prix de journée) correspond au prix des soins médicaux. Il est différent selon les établissements et le type de soins dispensés.

2/ Le forfait journalier, qui est d'un montant de 20 euros, recouvre les frais hôteliers (repas et chambre sur la base d'une chambre double). En sont exonérés les femmes enceintes à partir du 6^e mois de grossesse, les bénéficiaires de la CMU (couverture maladie universelle) ou de l'ACS (aide au paiement d'une complémentaire santé), les nouveaux-nés et les victimes d'un accident du travail.

3/ La participation forfaitaire (ou participation assuré séjour PAS) qui s'élève à 24 euros depuis le 1^{er} janvier. Elle remplace le ticket modérateur dès lors que le montant des actes réalisés dépasse 120 euros. Les personnes prises en charge à 100% par l'assurance maladie (affection de longue durée, accident du travail, grossesse, accouchement, notamment) en sont exonérées.

En ce qui concerne la chambre individuelle, un supplément ne peut être facturé que si cela correspond à une demande du patient. En cas d'installation en chambre simple faute de chambre double, l'établissement de soins n'a pas le droit de la faire payer. Dans certains établissements, la gestion des chambres individuelles a été confiée à un prestataire : Happytial. Ce dernier peut être amené à venir dans les chambres pour recueillir un accord a posteriori.

CDC Mutuelle peut vous aider à faire valoir la réglementation, n'hésitez pas à nous solliciter en cas de difficulté. Dès l'automne, les épidémies peuvent faire leur apparition. Pensez à vous faire vacciner.

Je vous rappelle que votre mutuelle travaille sur de nouvelles garanties pour améliorer le « panier de soins ». Je reviendrai vers vous pour vous informer largement. Enfin, 2020 sera la première année de mise en œuvre progressive du dispositif « reste à charge 0 euro ». Votre mutuelle vous préciera très prochainement les modalités vous permettant d'en bénéficier.

Patrick Crouch-Musset
Président de CDC Mutuelle



> Assemblée Générale CDC MUTUELLE du 25 juin 2019

Chaque année, les adhérents mutualistes sont invités à se réunir en Assemblée générale afin de voter les résolutions présentées par le Conseil d'administration et décider de l'orientation de la mutuelle.

Convoquée le 14 juin 2019, l'Assemblée générale n'a pas pu se tenir à cette date en raison d'un nombre insuffisant de votants. Une seconde Assemblée générale a donc été convoquée le 25 juin 2019, permettant ainsi sa tenue. Elle s'est déroulée à l'Hôtel de Pomereu dans le 7^e arrondissement de Paris. Elle a réuni les administrateurs de la mutuelle, le commissaire aux comptes et les adhérents. Pour 2019, les adhérents devaient se prononcer sur huit résolutions. Outre les résolutions traditionnelles relatives à l'approbation du procès-verbal de l'Assemblée générale de l'année précédente, le rapport de gestion et l'approbation des comptes, les adhérents ont dû se prononcer sur l'augmentation du montant de cotisation santé à 82 euros, la modification du règlement mutualiste et de l'annexe « Tableau des garanties santé » ainsi que la modification des statuts permettant l'ouverture de CDC Mutuelle au grand public.

> Les moments forts

L'année 2018 a été une année riche avec le transfert de gestion du régime obligatoire MFPS vers les caisses primaires d'assurance maladie, l'arrêt du prélèvement des cotisations de la mutuelle sur les salaires, le précompte sur les comptes bancaires, la mise en application du RGPD (Règlement Général pour la Protection des Données), la création du nouveau partenariat avec Lyfe. Lors de l'Assemblée générale, le Président Patrick Crouch-Musset a réitéré sa volonté de poursuivre le modèle économique de la mutuelle et plus précisément celui de la solidarité intergénérationnelle. Le Conseil d'administration a décidé de poursuivre la recherche de nouveaux adhérents afin d'avoir un meilleur équilibre entre les actifs et les retraités. Il a d'ailleurs rappelé que « la société tout entière doit être en capacité de répondre aux défis considérables de l'aide à l'autonomie des personnes âgées. L'État, la sécurité sociale, mais bien évidemment la complémentaire santé. Répondre à ce défi fait partie des obligations implicites d'une mutuelle qui sont la solidarité et plus précisément la solidarité intergénérationnelle. »

> L'ouverture des statuts et des offres au grand public

Ce qui va changer ? CDC Mutuelle ouvre ses statuts et ses offres de complémentaire santé au grand public. Un changement qui ne va pas toucher les adhérents actuels qui conserveront leurs contrats avec notamment la participation de la CDC à hauteur de 25 %. Afin de compléter nos offres et couvrir les besoins de tous, d'ici à 2020 quatre nouvelles gammes vont s'ajouter à l'offre unique de santé que vous connaissez tous.

> De nouveaux supports de communication

Afin de toujours mieux vous informer, nous mettons au point de nouveaux supports de communication avec des brochures : une brochure institutionnelle, santé, prévoyance et services. Nous avons, en effet, pu constater que de nombreuses offres étaient peu connues, voir inconnues. Nous espérons que ces supports vous seront utiles.

> Des partenaires, une conférence et une tombola

Comme à l'accoutumée, l'Assemblée générale a été l'occasion pour les partenaires de la CDC Mutuelle d'organiser des stands pour présenter leur activité : la Banque Française Mutualiste (BFM), Lyfe, Filassistance ainsi qu'un nouveau partenaire ForestHill que nous remercions de nous avoir fait l'honneur de leurs présences. Cette année, nous avons mis en place une tombola pour les votants avec de nombreux lots à gagner, dont des lots offerts par nos partenaires : Vacancier, la CDC, SVD, BFM et l'AGR.

Autre nouveauté, cette Assemblée générale a été suivie par une conférence organisée autour de deux tables rondes sur le thème la Solidarité dans l'assurance santé. Nous avons accueilli sur la 1^{ère} table ronde : Serge Brichet, Président de la MFP, Jean-François Naton, Responsable du pôle « Protection Sociale » de la CGT et Vice-président du Conseil Economique Social et Environnemental et Dominique Letourneau, Président du Directoire de la Fondation de l'Avenir. La seconde a réuni : Véronique Hammerer, Députée de la Gironde et Vice-présidente du groupe d'études portant sur l'économie sociale et solidaire, Franck Baudino, Président et Fondateur de H4D, créateur de la première cabine de télésanté au monde : la Consult Station et Dominique Joseph, Secrétaire générale de la FNFM (la Fédération Nationale de la Mutualité Française).

Textes des résolutions de L'ASSEMBLEE GENERALE de CDC Mutuelle du 25 Juin 2019 :

RÉSOLUTIONS	Votes exprimés	Total Blanc/nul	Abstention		Non		Oui	
			Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Résolution N°1 : <i>J'approuve le procès-verbal de l'Assemblée générale du 4 juillet 2018.</i>	2 192	07	93	4,24	32	1,46	2 067	94,30
Résolution N°2 : <i>J'approuve le rapport de gestion de l'exercice 2018.</i>	2 196	03	101	4,60	45	2,05	2 050	93,35
Résolution N°3 : <i>J'approuve l'affectation du résultat 2018 d'un montant de 180 733,91 Euros en compte « Autres réserves » n°106800</i>	2 191	08	116	5,29	47	2,15	2 028	92,56
Résolution N°4 : <i>Je ratifie le montant de la cotisation santé 2019 à 82 euros.</i>	2 190	09	211	9,63	273	12,47	1 706	77,90
Résolution N°5 : <i>J'approuve les comptes 2018 présentés en Assemblée générale et donne quitus au Conseil d'administration et au Trésorier.</i>	2 191	08	124	5,66	44	2,01	2 023	92,33
Résolution N°6 : <i>Délégation au Conseil d'administration pour déterminer les montants, taux de cotisation et de prestations.</i>	2 193	06	164	7,48	82	3,74	1 947	88,78
Résolution N°7 : <i>J'approuve les modifications des Statuts.</i>	2 192	07	189	8,62	60	2,74	1 943	88,64
Résolution N°8 : <i>J'approuve les modifications du Règlement mutualiste et de l'annexe « Tableau des garanties santé ».</i>	2 193	06	191	8,71	66	3,01	1 936	88,28

> Mouvement social au sein de CDC Mutuelle :

Comme nous vous l'avons indiqué lors d'un courrier à la fin du mois de juillet, un mouvement social perdure depuis le 26 juin dernier au sein de CDC Mutuelle.

Le Conseil d'administration et la Direction ont mis en place un dispositif permettant d'assurer la continuité de service.

> Réponses aux questions que vous pourriez vous poser :

1 : Je souhaite adhérer à la santé et à la prévoyance, que dois-je faire ?

Il convient d'adresser un mail ou un courrier. Votre demande sera traitée en vous adressant les bulletins d'adhésion et la liste des pièces à fournir.

2 : Je change d'adresse, à qui dois-je envoyer mes nouvelles coordonnées ?

Il suffit d'adresser un mail ou un courrier pour faire la demande.

3 : Je veux changer de RIB, comment dois-je procéder ?

Dans cette situation également il convient de nous écrire par mail ou par courrier.

4 : Je souhaite résilier mon contrat ?

Vous écrivez un courrier pour faire la demande.

5 : Mes demandes concernent la prévoyance, les frais d'obsèques, le capital décès, les contrats dépendance, où dois-je m'adresser ?

Vous pouvez nous écrire par mail ou courrier.

• Pour vos demandes relatives à la complémentaire santé et si vous nous écrivez par mail, vous pouvez : utiliser le formulaire qui est sur le site internet et nous envoyer votre demande par ce canal,

ou l'adresser à l'adresse mail suivante :

siège@cdc-mutuelle.org,

ou encore écrire à **cdcmutuelle@owliance.com.**

• Pour vos demandes relatives à la prévoyance et si vous nous écrivez par mail, vous pouvez : utiliser le formulaire qui est sur le site internet et nous envoyer votre demande par ce canal, ou l'adresser à l'adresse mail suivante : **siège@cdc-mutuelle.org.**

• Si vous nous écrivez par courrier : une seule adresse postale où que vous habitiez : **CDC Mutuelle - 12 Avenue Pierre Mendés France – 75013 Paris**

• Si vous souhaitez nous joindre par téléphone : **Il faut appeler au 01 58 50 04 05 et TAPEZ 2 sur votre téléphone.**

• Si vous souhaitez venir nous voir : Pour le moment les permanences physiques sont possibles sur Paris (56 rue Lille et sur le site d'Austerlitz 2). Pour le 56 rue de Lille - mardi de 13h à 16h. Pour le site d'Austerlitz 2 : le mercredi matin de 10h à 12h. Sur Angers et Bordeaux, un nouveau dispositif va être bientôt être mis en place.

> CIGARETTE ÉLECTRONIQUE : OÙ EN EST-ON ?

En quelques années, la cigarette électronique a conquis de nombreux fumeurs soucieux d'arrêter de fumer. Si l'on ne connaît pas encore ses conséquences à long terme sur la santé, les professionnels de santé s'accordent pour dire que la vapoteuse est infiniment moins toxique et nocive que la cigarette classique. Et ceci, malgré les résultats d'études récentes qui pointent des risques cardio et cérébro-vasculaires augmentés. Explications.

Introduite en France il y a une quinzaine d'années, la cigarette électronique (vape, vapoteuse ou encore vaporisateur personnel – VP – pour les puristes) a connu depuis un véritable succès commercial. Elle compterait près de 3,5 millions d'adeptes et l'on en sait aujourd'hui un peu plus concernant ses effets sur la santé. « La toxicité moindre de la cigarette électronique par rapport à la cigarette classique est désormais un fait acquis », explique le professeur Daniel Thomas, cardiologue et porte-parole de la Société Francophone de Tabacologie (SFT). Son usage est même encouragé par les experts dans le cadre du sevrage tabagique. Selon eux, l'adoption de la cigarette électronique présente, à court et moyen terme, une réduction de risque majeur en comparaison de la poursuite du tabagisme, qui, rappelons-le, tue plus de 73 000 personnes par an dans notre pays. Pour le Royal College of Physicians britannique la baisse du risque atteindrait même 95 %. « Même si cette différence n'est en réalité pas aussi précisément démontrée, poursuit le professeur Thomas. La vape ne contient pas de tabac et ne repose pas sur le principe de combustion comme la cigarette. Il n'y a donc pas de monoxyde de carbone. » Elle ne dégage pas non plus de goudrons (eux-mêmes composés d'hydrocarbures ou de benzènes).

> SUBSTANCES CANCÉRIGÈNES CONSIDÉRABLEMENT RÉDUITES

Peut-on pour autant affirmer que la cigarette électronique est dénuée de dangers ? Evidemment non. Une fois chauffés pour produire l'aérosol qui sera inhalé, les liquides utilisés dans la vapoteuse produisent également des substances peu rassurantes comme l'acroléine (potentiellement cancérigène) ou le formaldéhyde (cancérigène avéré). Cependant, « les quantités cancérigènes sont considérablement réduites par rapport à celles de la fumée de cigarette,

remarque Daniel Thomas. Le fumeur qui passe de la cigarette classique à la vapoteuse fait tout de même un pas considérable pour améliorer sa santé. Même si, à terme, l'idéal est de se débarrasser aussi de la vape. » Au-delà du risque cancérigène, aussi infime soit-il, certaines études récentes soulignent également un danger cardiovasculaire accru. Une étude américaine récente affirme que les vapoteurs ont un risque d'infarctus augmenté de 56 % et un sur-risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) élevé de 30 % par rapport aux non-fumeurs. Les auteurs précisent toutefois eux-mêmes que l'on ne peut pas conclure à une causalité directe puisque les personnes ayant participé à cette étude sont de fait d'anciens fumeurs. Ils conservent donc un risque résiduel supérieur à celui d'une personne qui n'aurait jamais fumé.



> Ne pas décourager le fumeur qui commence à vapoter

De leur côté, les autorités de santé restent sur leur position. Si l'usage de la cigarette électronique n'est pas officiellement recommandé pour sevrer les addicts au tabac, la Haute Autorité de Santé considère tout de même que son utilisation « chez un fumeur qui a commencé à vapoter et qui veut s'arrêter de fumer ne doit pas être découragée ». La e-cigarette est même « considérée comme une aide au sevrage tabagique » par le Haut Conseil de Santé Publique. Mais parce qu'elle n'est pas reconnue comme produit médicamenteux d'aide au sevrage tabagique, la cigarette électronique ne fait pas partie des outils d'aide à l'arrêt du tabac (gommes à mâcher, patchs) et n'est donc pas remboursée par la Sécurité sociale. Elle n'est, en théorie, jamais proposée en première intention au fumeur qui souhaite se libérer du tabac.



55% de la hausse du taux d'obésité provient des zones rurales

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il serait plus facile de garder la ligne lorsque l'on habite en ville. Une étude britannique publiée dans la revue *Nature*, a analysé les données de 112 millions d'individus dans 200 pays. L'obésité augmenterait plus vite dans les campagnes que dans les zones urbaines. Plus de la moitié de la hausse (55 %) – et même plus de 80 % dans les pays à plus faibles revenus – est en effet observée chez des populations rurales. Ce qui vient écorner l'image d'Épinal d'une vie à la campagne où l'on fait plus d'exercice et où l'on mange des produits sains. Les changements de mode de vie expliqueraient ces résultats, car l'on vit à la campagne de plus en plus comme en ville : on se déplace surtout en voiture, les travaux agricoles sont de plus en plus mécanisés et l'on y consomme aujourd'hui, comme les citadins, des aliments transformés que l'on achète en grande surface. De plus, le taux d'obésité étant inversement proportionnel au niveau socio-économique, la paupérisation des zones rurales contribue certainement au phénomène. Pour enrayer l'épidémie, il faudra donc certainement revoir les politiques de prévention, souvent concentrées dans les villes, pour mieux prendre en charge tous les territoires. Cette maladie chronique, qui touchait quelque

650 millions d'adultes dans le monde en 2016, tandis que 1,9 milliard de personnes étaient en surpoids, continue de s'étendre dans la plupart des pays. Depuis, 1975, les chiffres ont triplé selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Cette nouvelle étude révèle par ailleurs qu'entre 1985 et 2017, l'Indice de Masse Corporelle (IMC), qui permet de mesurer la corpulence d'un individu en rapportant son poids à sa taille, a augmenté en moyenne de 2 kg/m² chez les femmes et de 2,2 kg/m² chez les hommes, soit une hausse de 5 kg à 6 kg par individu en moyenne.



> CRYOTHÉRAPIE :

quand le froid soigne les blessures ET ACCÉLÈRE LA RÉCUPÉRATION

La cryothérapie, autrement dit le soin par le froid, est de plus en plus utilisée pour soulager les douleurs et traiter certaines blessures comme les entorses, tendinites ou encore les lombalgies. Elle donne aussi d'excellents résultats pour améliorer la récupération musculaire chez les sportifs de haut niveau.

La cryothérapie englobe plusieurs techniques, de la plus simple à la plus sophistiquée. « Au départ, cela consistait à refroidir une zone du corps, à l'aide, par exemple, d'une poche de gel glacée ou d'un spray gazeux », explique Jean-Philippe Ramirez, kinésithérapeute du sport à Carcassonne et membre de la Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS). Au fur et à mesure, se sont développés deux nouveaux procédés : l'immersion de tout ou une partie du corps dans de l'eau glacée et, plus récemment, son exposition à un froid intense, compris généralement entre -110 °C et -140 °C , dans une cuve ou une chambre spéciale pendant une à trois minutes.

> LES TROIS GRANDES VERTUS DU FROID

La cryothérapie combat la douleur, stoppe l'inflammation et améliore la circulation sanguine. « Que ce soit dans un bain aquatique à 10 °C ou dans une chambre à -140 °C , le principal but est de calmer la douleur », souligne Jean-Philippe Ramirez. Convaincu par l'efficacité de cette méthode thérapeutique, il utilise dans son cabinet des bombones de gaz CO_2 , munies d'un pistolet qui projette du froid à -70 °C . « Cela provoque un choc thermique local. Cette baisse très rapide de température stimule les récepteurs situés sur la zone refroidie. Grâce à cette neurostimulation, le cerveau envoie un influx nerveux qui favorise la réparation des tissus endommagés.

> RÉGÉNÉRER LE MUSCLE

Particulièrement utile chez les sportifs ayant subi des chocs, la cryothérapie bloque non seulement le processus inflammatoire, mais favorise aussi la récupération et la régénéscence musculaires, car elle accélère l'élimination de l'acide lactique



et favorise l'apport de nutriments (glucides et protéines). « La vasoconstriction causée par le froid entraîne une vasodilatation réflexe, donc un afflux important de sang, précise le kinésithérapeute. Pendant l'effort, avec ou sans choc, des microlésions et des saignements apparaissent. Le muscle se détruit avant de se reconstruire, et le froid limite au maximum l'inflammation grâce à la vasoconstriction. En favorisant la vascularisation, il permet aussi une régénération plus rapide du

muscle. » Bien que ces nouvelles techniques n'aient pas été encore validées scientifiquement, elles sont très prometteuses. « On constate des résultats visibles, notamment une diminution des blessures musculaires et inflammations tendineuses, de meilleures capacités pour réitérer l'effort au cours des jours suivants », assure le kiné, avant d'ajouter : « Je soigne les lombalgies, sciatiques, inflammations du dos avec la technique des ondes de choc et des massages, auxquels j'associe la cryothérapie. En effet, pourquoi mettre du chaud sur du chaud alors que l'on obtient plus de résultats avec le froid ? »

> DES APPLICATIONS MÉDICALES

La cryothérapie gazeuse commence à se développer dans certaines cliniques, particulièrement en rhumatologie. Elle est utilisée pour soigner les polyarthrites rhumatoïdes, maladies déformantes ou encore les spondylarthrites. D'autres pathologies peuvent être traitées efficacement par cryothérapie, comme la lombalgie ou la sciatique. Cette pratique est aussi intéressante pour soulager les patients atteints d'hémiplégie (paralysie d'un côté du corps), qui connaissent une hypercontraction permanente, car elle ralentit la conduction nerveuse.

PÉNURIE DE CORTICOÏDES : retour progressif à la normale selon L'ANSM

Cela fait maintenant plusieurs semaines que les pharmacies et les patients rencontrent de gros problèmes d'approvisionnement en corticoïdes, ces médicaments anti-inflammatoires et antidouleurs parmi les plus utilisés en France. Si l'on est encore loin de la rupture de stock, la Ministre de la Santé, Agnès Buzyn, a tout de même pris la parole pour annoncer un retour à la normale d'ici le mois d'août. De son côté, l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM), qui avait dû demander aux laboratoires d'importer certains de ces produits depuis les pays voisins, assure que la situation « continue de s'améliorer ». Elle maintient son « dispositif de surveillance renforcée des stocks »



et rappelle aux industriels « leur obligation d'assurer un approvisionnement suffisant du marché ». Selon les laboratoires qui fabriquent ces corticoïdes, la pénurie s'expliquerait par des retards de fabrication. Mais selon certains professionnels de santé, il s'agirait plutôt d'un problème lié à la rentabilité insuffisante de ces médicaments qui conduirait les laboratoires à en cesser la fabrication.

> Les DÉLAIS DE RENDEZ-VOUS CHEZ L'OPHTALMO SE RÉDUISENT



Selon une enquête récente du CSA pour le Syndicat National des Ophtalmologistes de France (SNOF), il faut aujourd'hui 55 jours en moyenne avant d'obtenir un rendez-vous chez l'ophtalmologiste, soit 25 jours de moins qu'il y a deux ans. Pour parvenir à ces résultats, l'institut d'études a passé des appels mystères à 2 000 ophtalmologistes, soit près de la moitié des praticiens de France, et en a contacté 1 890 référencés sur deux sites de rendez-vous en ligne. A noter qu'il reste tout de même d'importantes disparités régionales : en Ile-de-France, le délai est ramené à moins d'un mois alors qu'il est encore de trois à quatre mois en Bretagne et en Normandie. En outre, malgré les progrès constatés, l'attente demeure importante. Le SNOF compte améliorer encore les résultats pour atteindre son objectif de « zéro délai en 2022 ». Le syndicat compte notamment sur la prise de rendez-vous en ligne (les patients, recevant des rappels de leurs rendez-vous, peuvent les annuler sans se déplacer, libérant ainsi de la place pour les autres), le contingent d'internes en ophtalmologie et sur la création de postes supplémentaires.



> Syndrome de l'intestin irritable : UN IMPACT FORT SUR LA QUALITÉ DE VIE

Le syndrome de l'intestin irritable touche 5 à 10 % de la population. Encore mal compris, ce trouble du fonctionnement de l'intestin est souvent responsable d'une gêne importante pour les patients qui en souffrent. Heureusement, il est possible d'atténuer les symptômes avec des traitements adaptés et prévenir la survenue de nouveaux épisodes.

Appelé auparavant syndrome du côlon irritable ou colopathie fonctionnelle, le Syndrome de l'Intestin Irritable (SII) est une maladie fréquente qui concerne 5 à 10 % de la population et plus particulièrement les femmes, qui sont deux fois plus touchées que les hommes. On estime qu'un tiers des consultations chez les gastro-entérologues est lié à ce syndrome.

> Douleurs et gêne

Le SII cause des troubles du fonctionnement de l'intestin qui entraînent différents symptômes. Il se définit par la présence de douleurs abdominales, des sensations de spasmes ou crampes dans le ventre. Il peut s'accompagner, dans neuf cas sur dix, de ballonnements qui rendent, par exemple, pénible le port de vêtements serrés, en particulier après les repas. Enfin, le SII se manifeste par des troubles du transit : une constipation ou des diarrhées, voire une alternance des deux. « Les symptômes sont importants et cette maladie chronique peut avoir un impact fort sur la qualité de vie des patients qui sont perturbés dans leur quotidien », indique le docteur Pauline Jouët, hépatogastro-entérologue à l'hôpital Ambroise-Paré à Boulogne-Billancourt, membre du conseil d'administration de la Société Nationale Française de Gastro-Entérologie (SNFGE).

> Des mécanismes multiples à l'œuvre

Les raisons de l'apparition du SII demeurent divers et encore mal connus, mais un trouble de la motricité intestinale est généralement observé. Les contractions de l'intestin grêle et du côlon sont trop fortes, ou trop

faibles, les aliments se déplacent trop rapidement ou trop lentement, entraînant diarrhée ou constipation. Des anomalies de la sensibilité intestinale peuvent également être en cause : les malades ressentent plus péniblement des phénomènes pourtant normaux, comme les flatulences. Une micro-inflammation intestinale ou des anomalies de la flore bactérienne (ou microbiote) digestive peuvent être présentes. Dans les deux tiers des cas, les patients rapportent majoritairement des troubles en lien avec l'alimentation.

> Des facteurs favorisants

« Le SII est favorisé par la fatigue ou les situations de stress (changements dans le quotidien, voyages, etc.), explique le docteur Pauline Jouët. D'autres facteurs peuvent déclencher la maladie comme un épisode infectieux ou une inflammation aiguë. » Du fait de sa chronicité, cette pathologie évolue avec des périodes de crise et d'amélioration, voire d'accalmie. Ainsi, pendant les périodes de repos ou de vacances, les symptômes ont tendance à diminuer. Par ailleurs, si le SII n'augmente pas le risque de développer un cancer du côlon ou une maladie inflammatoire chronique intestinale, il peut toutefois s'accompagner au fil du temps d'autres pathologies comme la fibromyalgie, le syndrome de vessie douloureuse (cystite interstitielle), le syndrome de fatigue chronique ou d'autres troubles digestifs comme la dyspepsie (difficulté à digérer). « Il faut rassurer les patients, le SII ne diminue pas l'espérance de vie, modère l'hépatogastro-entérologue. Il est sans gravité même s'il occasionne une gêne importante. »

> Un diagnostic complexe

Si les malades décrivent bien de graves symptômes, « les examens eux (de type fibroscopie ou endoscopie), sont souvent normaux », admet le docteur Jouet avant d'ajouter : « Mais la mise en évidence lors d'explorations effectuées dans le cadre de protocole de recherche d'anomalies comme un problème de motricité de l'intestin, une micro-inflammation, une hypersensibilité ou une dysfonction du lien cerveau-intestin confirment bien qu'il s'agit d'une vraie pathologie, qui n'est pas que « dans la tête du patient » comme certains peuvent le croire ». Le diagnostic repose principalement sur un interrogatoire de la personne et sur un examen clinique. Pour pouvoir parler de syndrome de l'intestin irritable, les douleurs doivent être présentes au moins un jour par semaine sur les trois derniers mois et s'inscrire sur une durée de six mois au moins. Des examens complémentaires sont utiles dans certains cas : lorsque les douleurs apparaissent après 50 ans, après un séjour à l'étranger, la nuit, qu'il existe d'autres signes cliniques (amaigrissement, sang dans les selles, fièvre...) et qu'on suspecte une autre pathologie (maladie coéliqua, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, cancer colorectal...).

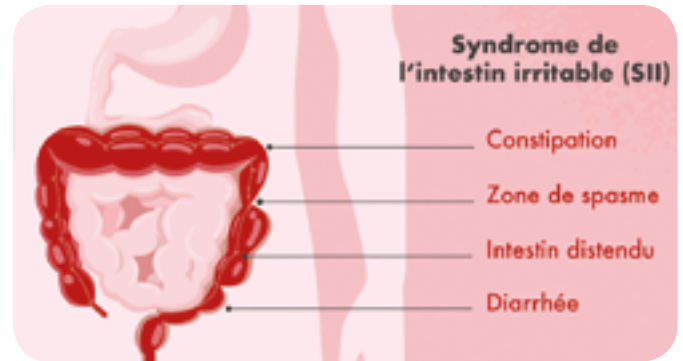
> Des médicaments qui soulagent

Une fois le diagnostic confirmé, les objectifs de la prise en charge sont de diminuer l'intensité et la fréquence des symptômes, améliorer la vie quotidienne en réduisant la sévérité de la maladie, identifier les facteurs et aliments déclenchant les symptômes, ainsi que le rôle de certains événements dans la survenue de la maladie. S'il n'existe pas de médicament qui permet de guérir définitivement cette pathologie, les traitements soulagent généralement les patients. « Notre but est d'agir sur les douleurs grâce à des antispasmodiques qui empêchent la contraction des muscles de l'intestin, explique le médecin. Nous prescrivons aussi des ralentisseurs de la motricité intestinale en cas de diarrhée et des laxatifs en cas de constipation. En deuxième intention, nous pouvons proposer, en cas de douleurs chroniques quotidiennes invalidantes, un traitement par antidépresseur à petite dose. »

> Les mesures hygiéno-diététiques à mettre en œuvre

En complément des traitements médicamenteux, les professionnels de santé conseillent aux patients d'adapter leur hygiène de vie. « Nous préconisons de manger à des horaires réguliers, faire trois repas par jour en évitant d'en sauter un, s'alimenter ni trop ni trop peu à chaque repas de façon à éviter la sensation de « trop plein » ou au contraire la sensation de faim, manger lentement et au calme, de bien mastiquer les aliments pour en faciliter la digestion et de boire 1 à 1,5 litre d'eau chaque jour pour une bonne hydratation », liste le docteur Jouët. En l'absence d'allergie ou d'intolérance, aucun aliment n'est exclu de l'alimentation. Il est toutefois recommandé de consommer des fibres en quantité normale, mais bien réparties sur la journée, réduire les aliments gras, les boissons contenant de la caféine, les boissons gazeuses, l'alcool et d'éviter les

aliments producteurs de gaz (pois, haricots secs, brocolis, chou, oignons, son). Les conseils diététiques sont bien entendu ajustés en fonction de chaque situation individuelle et, si besoin, une consultation auprès d'une diététicienne peut être programmée pour accompagner au mieux le patient. Il faut noter que la réalisation de tests d'allergie alimentaire est coûteuse et n'a pas démontré son intérêt pour orienter la prise en charge diététique des patients.



> Diminuer les FODmap's

Le régime alimentaire Fodmap's, très en vogue, est également intéressant pour les malades. Il promet de diminuer les symptômes liés au syndrome de l'intestin irritable. Cet acronyme anglo-saxon qui signifie Fermentable oligo, di, and monosaccharides, and polyols désigne certains hydrates de carbone dits fermentescibles. Ces derniers sont mal absorbés par le tube digestif et provoquent des désordres intestinaux comme des gargouillis. Ils migrent alors dans le colon où ils vont servir de nourriture à des bactéries. S'ensuit une fermentation et donc une production de gaz qui engendrent des ballonnements et des douleurs. En excluant ces substances, le patient évite ces effets indésirables. Concrètement, celui-ci doit diminuer (sans supprimer) ses apports en lactose (sucre présent dans le lait, les yaourts) et en fructose (sucre contenu dans le miel, les pommes, poires, dattes, oranges) et supprimer les aliments contenant un édulcorant artificiel finissant en « ol » (chewing-gums y compris).

> Des alternatives au traitement

Pour améliorer son quotidien, le malade peut pratiquer une activité sportive. Elle favorise la résistance à la fatigue, améliore le sommeil, diminue l'anxiété et permet la relaxation. La marche est l'activité physique de base, car elle peut être pratiquée à tout âge et partout. Mais, tous les mouvements de la vie quotidienne comptent, qu'ils soient effectués au travail ou lors de loisirs. D'autres activités peuvent participer à retrouver une certaine qualité de vie : « Les exercices de relaxation, la méditation, l'hypnose et surtout les techniques d'autohypnose, apportent un réel bénéfice puisqu'ils diminuent le stress, facteur favorisant le SII, observe la spécialiste. L'hypnose agit sur la sensibilité viscérale et modifie les activations cérébrales en réponse à une stimulation de l'intestin. »

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de l'association de patients Apssii : Apssii.org.

> **SOLI'mômes :** une crèche itinérante pour soulager **LES FAMILLES DES QUARTIERS**

Depuis 2013, deux jours par semaine, la crèche mobile Soli'mômes accueille les tout-petits au cœur du quartier de La Sablière à Bondy (Seine-Saint-Denis), dans une annexe du centre social avec le soutien logistique d'un bébé – car équipé en matériel de puériculture. L'objectif : libérer un peu de temps aux parents en situation de précarité pour leur permettre d'assurer leurs démarches d'insertion sociale.

Ce matin du mois de mai, au pied des hautes barres d'immeubles du quartier de La Sablière à Bondy (Seine-Saint-Denis), les mamans se pressent pour accompagner leurs enfants à la crèche itinérante, Soli'mômes, installée au cœur de la cité. Deux fois par semaine, les jeudis et les vendredis, cette annexe du centre social, mise en place il y a six ans à l'initiative de la Scop E2S, accueille les tout-petits pour la journée ou la demi-journée. L'espace modulable en bois, qui ne dispose ni de coin cuisine ni de table à langer, fonctionne grâce au support du bébé-bus de la Scop, stationné à l'extérieur. « Nous utilisons ce véhicule, qui est habilité par la Protection Maternelle et Infantile (PMI), pour venir changer les plus jeunes et réchauffer les plats du déjeuner », explique Clara Basse, directrice de la crèche. Sans cet appui logistique, qui sert aussi à transporter tout le matériel de puériculture, la crèche n'aurait tout simplement pas pu voir le jour. Ce service inédit est également proposé à Montreuil les lundis et les mardis dans une salle mise à disposition par la municipalité. Un vrai bénéfice pour les mairies, qui évitent ainsi les coûts liés à la construction d'une structure en dur.

> **LEVER LES FREINS À L'INTÉGRATION**

« Notre crèche itinérante est née d'un constat, explique Clara. Pour les familles des quartiers prioritaires, l'un des principaux freins à l'intégration et au retour à l'emploi, c'est le manque de solutions en matière de garde d'enfants. » Grâce à Soli'mômes (qui peut accueillir jusqu'à quinze enfants), les parents bénéficiant pour la plupart d'allocations sociales, Pôle emploi, le service RSA ou le centre social, et

adressés par la PMI, peuvent souffler un peu mais surtout accomplir leurs différentes démarches. « En laissant mon fils ici deux fois par semaines, j'ai pu dégager du temps pour assurer des missions d'intérim dans l'animation, confie Alexandra. Et ça me permet aussi de rester avec lui les autres jours. Je peux à la fois travailler et profiter de Rayan qui est encore très jeune. » De son côté, Faïza, mère de trois enfants, devrait bientôt débiter une formation de secrétariat. « Avec Soli'mômes, je suis tranquille, explique-t-elle. Je peux confier mon plus jeune enfant et me consacrer sereinement à mon avenir professionnel ».



> Préparer l'entrée en maternelle

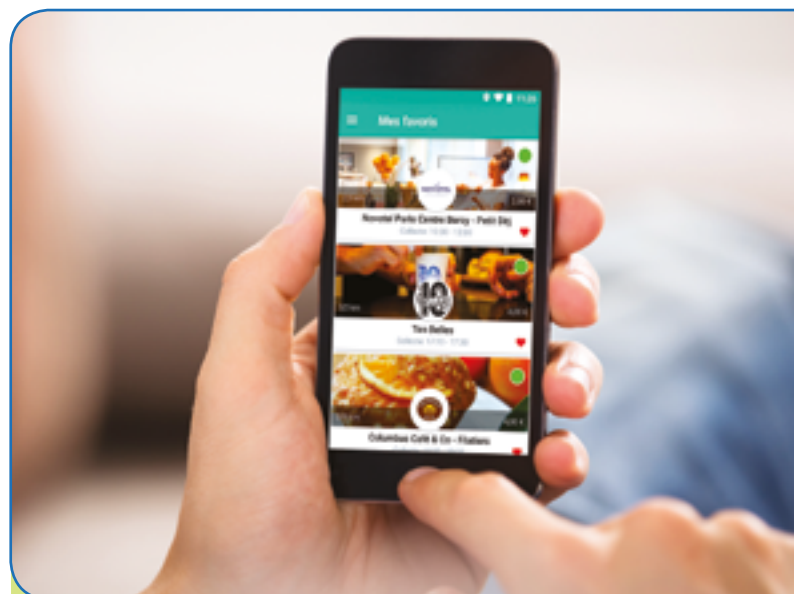
La crèche itinérante amène aussi les enfants à sortir du cadre familial et à voir autre chose. « Ça leur permet de se socialiser, rencontrer d'autres adultes et vivre avec leurs pairs dans un milieu spécialisé de la petite enfance où il y a un rythme, des repères tout au long de la journée et aussi aucun écran ! Ce qui n'est pas forcément toujours le cas à la maison », ajoute Clara Basse. L'idéal pour s'habituer à la collectivité et bien préparer l'entrée à l'école. « Tamara est devenue beaucoup plus sociable depuis qu'elle vient ici, raconte Sophie. Du coup, je suis rassurée pour l'entrée en maternelle en septembre prochain. Elle a vraiment hâte d'y être ! ».

Plébiscitée par les parents, la structure est aussi appréciée des collectivités locales, notamment pour son professionnalisme et sa capacité à proposer des solutions alternatives de qualité. Soli'mômes a obtenu une délégation de service public de la ville de Montreuil pour ouvrir, en septembre dernier, un multi-accueil en dur de vingt-sept berceaux dont certains sont réservés aux familles en insertion professionnelle. Une autre crèche de ce type devrait prochainement ouvrir ses portes à Bobigny.



Post Facebook

Une #crèche itinérante pour soulager les familles en situation de précarité, voilà le concept social de Soli'mômes. L'objectif : libérer un peu de temps aux parents pour leur permettre d'assurer leurs démarches d'insertion sociale. Reportage.



> Too Good To Go : une appli contre Le GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Lutter contre le gaspillage alimentaire. C'est l'objectif de cette nouvelle appli disponible gratuitement sur Google Play et App Store. Le principe : chaque jour, Too good to go propose des paniers surprises préparés par les restaurateurs et commerçants partenaires avec leurs invendus de la journée. Ces invendus, cédés à petits prix, sont les produits frais que les commerçants ne peuvent plus vendre le lendemain (viennoiseries, plats du jour...). On ne sait donc pas exactement ce que l'on va manger, mais l'on contribue ainsi à réduire le gaspillage (actuellement, un tiers de la production alimentaire mondiale est gaspillé et part directement à la poubelle). Pour profiter de ce service, il suffit de réserver un panier chez un des commerçants près de chez soi, puis de passer le récupérer. A noter que grâce à ce concept, près de 3 millions de repas ont été sauvés en France en 2018 et 7 millions en Europe.

> ORTHODONTIE : pourquoi suivre un traitement à L'ÂGE adulte ?

Grâce à des dispositifs peu ou non visibles, cette spécialité médicale convainc de plus en plus d'adultes, voire de seniors. Si l'objectif des traitements orthodontiques est bien de redresser les dents, leurs intérêts dépassent largement la simple motivation esthétique. Explications avec Olivier Sorel, orthodontiste et professeur à la faculté de Rennes.

Les appareils dentaires ne sont plus l'apanage des enfants. « Entre 30 % et 40 % des soins d'un cabinet d'orthodontie sont aujourd'hui administrés à des adultes », détaille Olivier Sorel orthodontiste et professeur à la faculté dentaire de Rennes. Le praticien constate également que cette augmentation des consultations orthodontiques après 18 ans s'est grandement intensifiée depuis les années 2000, avec l'évolution des techniques et des matériaux. « Les appareillages sont de plus en plus discrets : les attaches orthodontiques peuvent être collées sur la surface externe visible des dents, en céramique de la même couleur que les dents, ou collées sur leurs faces internes cachées ce qui les rend invisibles... » Le spécialiste tient à faire une mise en garde à propos des traitements par gouttières non contrôlés en cabinet d'orthodontie : « l'indication, le diagnostic et le pronostic d'un professionnel s'avèrent indispensables pour assurer la bonne évolution du traitement orthodontique ».

Les motifs de consultation des adultes sont multiples et dépassent bien souvent la motivation esthétique. « Certains décalages ou malpositions peuvent entraîner des difficultés, comme une usure prématurée des dents, une aggravation des maladies des gencives et de l'os qui soutient les dents. Un mauvais alignement des dents peut également être associé à des problèmes fonctionnels de

mastication aux conséquences digestives, de ventilation par la bouche ou d'apnée du sommeil dont l'impact sur la santé générale est avéré », explique le professeur.



> Le traitement s'adapte à L'ÂGE DES PATIENTS

Si les seniors restent minoritaires dans les consultations orthodontiques pour adultes, il arrive que des patients âgés de 70 ans et plus aillent consulter un spécialiste. « A cet âge, l'intervention est plutôt locale afin d'apporter une réponse rapide et efficace sur les dents qui posent problème. La conception des traitements s'adapte à l'âge des patients », assure Olivier Sorel. Un grand nombre de techniques pourra se faire en cabinet. « Pour remettre les dents en équilibre sur leur base osseuse, nous pouvons notamment proposer à l'adulte le port d'élastiques pour corriger les décalages. Nous utilisons aussi des ancrages vissés, sortes de mini-implants temporaires afin d'optimiser la mécanique orthodontique... ». L'orthodontiste précise que l'amplitude des déplacements dentaires est limitée par le support parodontal (gencive et os alvéolaire) dont la bonne santé est la priorité.

> L'ORTHODONTIE ASSOCIÉE à LA CHIRURGIE

Si les déplacements dentaires nécessitent un mouvement plus important : une opération chirurgicale sera alors nécessaire. « La chirurgie orthognatique permet un déplacement des dents d'une plus grande amplitude ; elle harmonise les décalages squelettiques des mâchoires. L'association de l'orthodontie et de la chirurgie maxillo-faciale demande un diagnostic complexe et précis prenant en compte la position des dents et l'architecture du squelette de la face du patient »,

ajoute Olivier Sorel. La Sécurité sociale ne prend pas en charge les traitements orthodontiques démarrés après l'âge de 16 ans. Il existe toutefois une exception pour un unique semestre orthodontique pré-chirurgical. La chirurgie orthognatique, elle, est prise en charge par l'Assurance maladie. Les complémentaires santé peuvent éventuellement prendre en charge une partie des remboursements.

> PSYCHOLOGUE ET PSYCHIATRE : quel remboursement ?

Simple baisse de moral ou sentiment de malaise plus profond, il arrive que l'on ait besoin de l'aide d'un professionnel dans une période émotionnellement difficile. Faut-il consulter plutôt un psychologue ou un psychiatre ? Comment sont pris en charge les frais ?

Consulter un psychologue ou un psychiatre est une décision parfois difficile à prendre mais nécessaire lorsqu'un mal-être se fait sentir. Déprime, mauvaise estime de soi, troubles du sommeil, désordres alimentaires, deuil... Quand le malaise persiste, que les proches ne sont plus d'aucun secours et que l'on a le sentiment de s'enfoncer sans savoir à quoi se raccrocher, il ne faut plus hésiter. Mais derrière le mot « psy » se cachent des réalités différentes.

> La PSYCHIATRIE, une spécialité médicale

Le psychiatre est un médecin qui a suivi une spécialisation en psychiatrie, il faut donc passer par son médecin traitant pour être pris en charge. Il peut prescrire des médicaments (anti-dépresseurs et anxiolytiques), ce qui n'est pas le cas pour le psychologue. Comme ce dernier, sa démarche thérapeutique s'appuie sur des entretiens suivis avec le patient, au cours desquels il évalue sa progression et la façon dont il parvient à résoudre ses difficultés. Dans le cadre du parcours de soins coordonnés, la Sécurité sociale rembourse la consultation – fixée à 46,70€ pour les psychiatres de secteur 1 ou ceux ayant adhéré à l'option de pratique tarifaire maîtrisée (Optam) – à hauteur de 70 % de la base de remboursement de la Sécurité sociale (BRSS), soit un remboursement de 31,69€. Quant aux psychiatres de secteur 2, qui pratiquent des honoraires libres, la BRSS est de 39€, soit un remboursement de 26,30€. A noter : les personnes âgées de 16 à 25 ans peuvent consulter directement un psychiatre sans passer par le médecin traitant. Elles seront remboursées sur ces mêmes bases. A la différence des psychiatres, les psychologues ne sont pas des médecins. Ils n'émettent pas de feuille de soins et leur consultation n'est pas remboursée par la Sécurité sociale.

> Où CONSULTER GRATUITEMENT UN « PSY »

Certaines consultations « psy » sont toutefois gratuites dans le service public, dans un centre médico-psychologique (CMP) ou une université (bureau d'aide psychologique universitaire). Les enfants et les adolescents disposent quant à eux de différentes structures qui les accueillent gratuitement, comme les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP), les centres de guidance infanto juvénile (CGI), les maisons des adolescents (MDA), les plannings familiaux, les points d'accueil écoute Jeunes (PAEJ)... Enfin, la Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM) teste depuis un an, dans quatre départements, un nouveau dispositif, via lequel les médecins généralistes peuvent prescrire des séances chez un « psy », prises en charge par la Sécurité sociale. Réservé aux patients de 18 à 60 ans présentant des troubles en santé mentale « d'intensité légère à modérée », il a pour but d'améliorer la prise en charge des patients et de permettre une baisse du recours aux antidépresseurs et aux anxiolytiques.

> Des FORMATIONS DIFFÉRENTES

- Pour s'établir en tant que psychiatre, il faut avoir suivi un cursus de médecine, puis une spécialisation de quatre ans en psychiatrie.
- Pour exercer, le psychologue devra être titulaire d'un bac + 5 en psychologie.
- Le titre de psychologue clinicien nécessite d'avoir cumulé 400 heures de stages en service psychiatrique.
- Contrairement au psychiatre et au psychologue, le psychanalyste n'est pas diplômé d'Etat. En théorie il doit avoir lui-même suivi une analyse, avoir été formé à la théorie analytique via une association psychanalytique reconnue et être chapeauté par un autre analyste.



