CDC Mutuelle Magazine

Compte rendu de l'AG 2020 et présentation des nouveaux administrateurs
Page 04

Point sur les masques « grand public »
Page 06

L'activité physique agit comme un médicament
Page 08

Apnées du sommeil : les enfants aussi !
Page 10

N°106 Octobre 2020

MUTUALITÉ FRANÇAISE

www.cdc-mutuelle.org

CDC MUTUELLE

IDEALDOUCHE®

PAR INDÉPENDANCE ROYALE

10*% de réduction

Remplacez votre baignoire par une douche à l'italienne !

Installée en moins de 8 h

Aucuns travaux de carrelage au sol ou aux murs à prévoir ! Les panneaux muraux et le bac receveur IdealDouche® se posent en effet directement sur les anciens revêtements et la tuyauterie s'ajuste par simples raccordements. Installation en à peine quelques heures garantie !

Une conception 100 % modulable

Unique en France, IdealDouche® est un système de douche intégralement conçu avec des éléments ajustables, du bac-receveur aux panneaux muraux et parois vitrées. IdealDouche® s'installe ainsi "sur mesure" dans toute salle de bain et remplace toute ancienne baignoire ou douche au mm près !

Une sécurité d'utilisation totale

Seuil d'accès très bas**, revêtement de bac-receveur antidérapant, barre de maintien, siège rabattable anti-glisse... Chaque élément IdealDouche® participe à une totale sécurité de déplacement et de mouvement. D'où une inestimable tranquillité d'esprit à l'usage !

"Mon époux et moi-même avons opté pour IdealDouche®. Nous sommes ravis car notre toilette est facilitée et nous profitons d'une douche spacieuse sans risquer de tomber."

MADELEINE M. - LE PONTET (84)

CDC MUTUELLE

La mutuelle de la Caisse des Dépôts et son club avantage vous font bénéficier d'une réduction de 10 %* sur son partenaire Indépendance Royale !

Contactez-nous au :

05 55 04 16 71

CODE MCDD

* Remise incluse dans le tarif proposé sur devis. Offre non cumulable.
** 4 cm minimum. Photos non contractuelles.
*** En fonction de la loi de finances en vigueur.

Indépendance Royale

IRSH • 11 rue Philippe Lebon • BP 51605 • 87023 LIMOGES Cedex 9

www.independanceroyale.com

E-mail : partenaires@independanceroyale.com

Indépendance Royale est une société française

N°106
Oct. 2020

Sommaire

CDC Mutuelle Infos

Pages 4 et 5
Compte rendu de l'AG 2020
Présentation des nouveaux administrateurs.

Prévention

Pages 6 et 7
Point sur les masques «grand public».
Port du masque : les gestes à éviter.

Dossier

Pages 8 et 9
L'activité physique agit
comme un médicament
Plus de produits locaux et «faits maison».

Santé

Page 10
Apnée du sommeil : les enfants aussi !

Page 11
Réserves de sang :
un mois pour tout donner.

Page 12
Le Vitiligo : ça se soigne aussi !

Page 13
Bientôt une cinquième branche
de la Sécurité Sociale,
dédiée à la perte d'autonomie.

Vie Pratique

Page 14
Papier VS Numérique :
quel impact pour l'environnement ?

Page 15
Cinq écogestes pour limiter
la consommation d'eau.

Mes chères adhérentes et chers adhérents,

La tenue de notre Assemblée Générale de 2020 en septembre marque la fin d'une période pour notre mutuelle. Vous le savez, la CDC a décidé pendant la période de confinement de lancer un appel d'offres destiné à choisir l'organisme en charge de la complémentaire santé qui bénéficiera d'une aide financière.

Pour préserver vos intérêts, CDC Mutuelle a choisi de présenter sa candidature et de répondre au cahier des charges rédigé par la CDC. En d'autres termes, pour que vous bénéficiez de la subvention de votre employeur ou ex-employeur, le règlement mutualiste doit respecter ce cahier des charges. Cela ne signifie pas que toutes les conditions imposées soient identiques ou plus généreuses pour vous les adhérents. Pour autant, nous avons constitué un groupement avec des acteurs majeurs du monde de la protection sociale de la fonction publique. GMF Assurances pour la complémentaire santé, les produits annexes et les services et SHAM pour la partie prévoyance (portage du risque et gestion des prestations). Ce groupement doit nous apporter une assise financière et technique tout en donnant une dimension nationale à notre réponse. Dans le même temps ces acteurs majeurs permettent à CDC Mutuelle de poursuivre sa transformation pour répondre au mieux aux attentes des ses adhérents.

Vous avez reçu pendant cet été un numéro spécial «flash info» vous présentant les grandes lignes des nouveaux paniers imposés par la CDC. Pour mémoire, en santé trois niveaux de garantie articulés autour d'un panier de base (niveau 2) «quasi identique à l'offre historique» à ce qui existait avant l'appel d'offre. Le niveau 1 sera un peu inférieur et le niveau 3 correspond à un panier «haut de gamme». En prévoyance, deux niveaux de prise en charge ont été retenus. Ils sont inférieurs à ceux que proposait CDC Mutuelle avant l'appel d'offre. Comme actuellement les adhérents «santé» doivent obligatoirement souscrire le risque prévoyance.

La décision prise par la CDC prévoit que la nouvelle organisation sera mise en place au 1er Janvier 2021. Vous restez libre naturellement de choisir votre partenaire santé: soit vous adhérez à l'organisme référencé par la CDC et dans ce cas vous devrez rompre votre contrat actuel. (même si l'organisme référencé est CDC Mutuelle), soit vous maintenez votre contrat actuel et vous conserverez les mêmes garanties qu'aujourd'hui. Les montants des cotisations seront affectés par la présence ou pas de subvention de la CDC (l'offre historique de CDC Mutuelle ne bénéficiera plus de subvention qui sera allouée à l'organisme «référencé»)

Vous avez élu les nouveaux administrateurs qui remplacent les partant et le Conseil d'administration, désormais au complet, définira le nouveau projet stratégique et de développement de la mutuelle. Une nouvelle ère commence et il vous appartient de rester vigilants sur les orientations envisagées par ce Conseil d'Administration. Pour ma part, je me suis toujours efforcé de conserver et même de renforcer les solidarités au sein des populations couvertes, d'étoffer les couvertures par la mise en place de nouvelles garanties, d'élargir significativement les services aux adhérents et enfin d'apporter une qualité de gestion de haut niveau en santé et prévoyance. Souvenons-nous que notre mutuelle a été fondée par et pour les salariés de la CDC. Préservons ensemble ce patrimoine de solidarités et d'entraide.

Enfin, restez prudents face aux menaces du COVID 19 et respectez les gestes barrières. Gardez vos distances, portez un masque et pensez à vous laver souvent les mains. Je vous souhaite d'être et de rester en bonne santé.

Patrice Cazaux-Rocher
Président de CDC Mutuelle

UDCDC Mutuelle Magazine

Trimestriel de CDC Mutuelle • Mutuelle régie par le Livre II du Code de la Mutualité 784 301 434 • Rédaction et Administration : 12 av. Pierre Mendès-France Paris • Téléphone : 01 58 50 04 05 • Fax: 01 58 50 03 48 • site Internet : www.cdc-mutuelle.org • Directeur de la publication: Patrice Cazaux-Rocher • Rédacteur en chef : Christian Cursol • Secrétariat de rédaction : Annie De Luca • N° 106 – Octobre 2020 • Le numéro 0,76 € • Abonnement annuel: 3,05 € • CPPAP 0920 M 07522 - ISSN 2556-6784 • Tirage 7 000 exemplaires
Conception graphique BMVO-Capnet - Olivier Corviole • Impression et routage : Routage et Messageries de France • Dépôt légal 3eme trimestre 2020 • Ont participé à ce numéro : C. Bordet, A. Waltari, D. Delarue, B. Saint-Sever, I. Coston, A. de Luca, P. Cazaux-Rocher - Photos : Adobe Stock, Shutterstock, Ciem, Mutualité • Couverture : Adobe Stock.

> Assemblée Générale CDC Mutuelle du 10 et du 17 Septembre 2020

Taux record de participation pour l'Assemblée Générale de CDC Mutuelle. Avec plus de 36% de votants, l'Assemblée Générale en seconde convocation s'est tenue le 17 Septembre 2020.

> CDC Mutuelle – Mutuelle historique de la Caisse des dépôts plus que jamais déterminée et aux côtés de ses adhérents.

L'Assemblée générale de CDC Mutuelle vient de se clôturer sous le signe de la solidarité et de la proximité. Après une année de réflexion en 2018, l'année 2019 voit le lancement d'un plan stratégique 2019/2021 avec des actions concrètes d'ores et déjà mises en œuvre. Fidéliser & Conquérir seront les priorités de la Mutuelle grâce à des résultats financiers confortés et rassurants. Les dirigeants et le Conseil d'administration de CDC Mutuelle ont réaffirmé leur volonté de répondre à deux impératifs :

• L'exigence sociale afin d'être présent pour aider les plus fragiles et soutenir les plus jeunes et notamment les fonctionnaires de la CDC.

• L'exigence économique en combinant des tarifs solidaires permettant à chacun de pouvoir se soigner et en répondant à la réglementation en termes de taux de couverture de marge de solvabilité.

Une position d'acteur référent auprès des agents publics de la Caisse des dépôts. En effet plus de 9 000 personnes font confiance à CDC Mutuelle. Acteur incontournable en santé, prévention et accompagnement social, la Mutuelle s'est aussi imposée en prévoyance. Aujourd'hui, la garantie historique combine une protection santé et prévoyance. Il faut également noter l'ouverture de la Mutuelle aux fonctionnaires de tous ministères mais également à l'ensemble de la population. L'Assemblée générale vient en effet de voter de nouveaux statuts permettant de proposer de nouvelles garanties à un plus large public. Cette ouverture est d'autant plus nécessaire que la Caisse des dépôts a lancé son premier appel d'offres (depuis la parution du décret du 19 septembre 2007) sur la protection sociale santé et prévoyances de ses agents publics. A l'issue de cette Assemblée, s'est réuni le Conseil d'administration de la Mutuelle. Patrice CAZAUX ROCHER prend la Présidence de CDC Mutuelle. Il succède à Patrick CROUCH MUSSET qui siégeait à ce poste depuis deux ans. Agé de 70 ans, Patrice CAZAUX ROCHER est retraité depuis le 1er janvier 2014. Il est entré à la CDC le 1er février 1970, et a réalisé l'essentiel de sa carrière au sein de CNP Assurances, occupant successivement divers métiers lui permettant d'acquérir des connaissances et des compétences en relation avec l'activité de notre Mutuelle. Autour de Patrice CAZAUX ROCHER, Jean Pierre PIECHOTA a été élu vice-président.

ASSEMBLEE GENERALE
CDC Mutuelle du 17 Septembre 2020 :

Election du Tiers sortant
8 postes d'Administrateurs ont été pourvus

Résultats officiels du vote en nombre de voix et pourcentage :

Sabrina BOUGO
Nombre : 1671 | Pourcentage : 81,23%

Acia CHABBI
Nombre : 1 658 | Pourcentage : 80,60%

Sandrine MENDES
Nombre : 1696 | Pourcentage : 82,45%

Jean-Pierre PIECHOTA
Nombre : 1 618 | Pourcentage : 78,66%

Jean-Yves GILLON
Nombre : 1 704 | Pourcentage : 82,84%

Sylvie POINTREAU
Nombre : 1 633 | Pourcentage : 79,39%

Michel MAZURE
Nombre : 1 617 | Pourcentage : 78,61%

Jacques SAINT-ETIENNE
Nombre : 1 785 | Pourcentage : 86,78%

Elections	Nombres	%
Inscrits	6 125	100
Votants	2 214	35,91
Valablement exprimés	2 057	33,58
Total blanc / nul	157	2,5

Textes des résolutions de

L'ASSEMBLEE GENERALE DE CDC MUTUELLE du 17 Septembre 2020 :

Résolutions	Votes exprimés	Total Blanc/nul	Abstention		Non		Oui	
			Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Résolution N°1 : *J'approuve le procès-verbal de l'Assemblée générale du 25 Juin 2019.*	2 220	15	164	7,39	50	2,25	2 006	90,36
Résolution N°2 : *J'approuve le rapport de gestion de l'exercice 2019.*	2 220	15	153	6,89	58	2,61	2 009	90,50
Résolution N°3 : *J'approuve l'affectation du résultat bénéficiaire 2019 d'un montant de 41 334 € en compte «autres réserves».*	2 214	21	163	7,36	66	2,98	1 985	89,66
Résolution N°4 : *J'approuve le rapport spécial du Commissaire aux comptes relatif aux conventions réglementées.*	2 220	15	189	8,51	53	2,39	1 978	89,10
Résolution N°5 : *J'approuve le montant de la cotisation Santé 2020 à 86 €.*	2 216	19	266	12,00	230	10,38	1 720	77,62
Résolution N°6 : *J'approuve les modifications des Statuts.*	2 219	16	312	14,06	143	6,44	1 764	79,50
Résolution N°7 : *J'approuve les modifications des Règlements mutualistes et de leurs annexes.*	2 217	18	312	14,07	148	6,68	1 757	79,25
Résolution N°8 : *J'approuve les modifications du Règlement intérieur.*	2 220	15	312	14,05	129	5,81	1 779	80,14
Résolution N°9 : *J'approuve les pouvoirs confiés au Conseil d'administration pour les compétences relatives notamment à la détermination de la population couverte, du montant de la cotisation, de la définition des prestations remboursées dans les contrats, de la veille de la conformité des contrats avec les règles du contrat responsable, de la définition et détermination des contrats « surcomplémentaires ».*	2 216	19	248	11,19	133	6,00	1 835	82,81

Le port d'un masque barrière est devenu la norme avec le déconfinement. Obligatoire dans les transports en commun, il l'est également dans l'espace public, dans les commerces et au travail.

> Le point sur *les masques « grand public »*

Benoît Saint-Sever

Porter un masque « grand public » est désormais exigé par les autorités sanitaires pour protéger les autres et soi-même du Covid-19. Le Président de la République, Emmanuel Macron, l'a indiqué dans son allocution télévisée du 13 avril : « en complément des « gestes barrières » que vous connaissez bien et qu'il vous faudra continuer à appliquer, l'État, à partir du 11 mai et en lien avec les maires, devra permettre à chaque Français de se procurer un masque grand public. » Cette annonce a toutefois soulevé bon nombre de questions sur sa mise en œuvre dont voici les réponses.

> Quelle efficacité ?

Le masque « grand public » à usage unique ou en tissu réutilisable ajoute une barrière physique et permet d'améliorer le niveau de protection face au virus. Il évite la projection vers l'entourage des gouttelettes émises par celui qui le porte et protège de celles émises par la personne en face sans toutefois avoir les mêmes performances que les masques de type FFP2, réservés quant à eux aux soignants. Il vient donc compléter les gestes barrières : se laver les mains très souvent, tousser ou éternuer dans son coude, utiliser un mouchoir à usage unique, se saluer sans se serrer la main et éviter les embrassades, respecter une distance d'un mètre entre les personnes. L'Association française de normalisation (Afnor) a, de son côté, publié un « Guide d'exigences minimales, de méthodes d'essais, de confection et d'usage » qui encadre la fabrication des masques en tissu type « bec de canard » ou « à plis ». Destiné aux entreprises comme aux particuliers, celui-ci comporte des recommandations de conception et d'usage pour une efficacité optimale. « Sa conception selon les règles de l'art, sa fabrication et son contrôle de qualité de la production restent à la responsabilité du fabriquant », tient cependant à prévenir l'association.

> Où en trouver ?

Ces produits jetables ou réutilisables sont disponibles dans les pharmacies et en grande distribution. Certaines collectivités (mairies, métropoles, départements ou régions) ont annoncé avoir passé commande pour pouvoir en distribuer gratuitement à chacun de leurs administrés. L'État prendra d'ailleurs en charge 50 % de leur coût (dans la limite d'un prix de référence). Par ailleurs, les entreprises en fournissent à leurs employés, les collectivités à leurs salariés, l'Éducation nationale à ses personnels et aux élèves, et les centres communaux d'action sociale (CCAS) et les associations aux publics vulnérables.

> Combien ça coûte ?

« Le prix maximum de vente aux consommateurs des masques à usage unique (de type chirurgical) est fixé à 95 centimes d'euros toutes taxes comprises l'unité (soit 47,50 euros la boîte de 50 masques) », indique le Ministère de l'Économie avant d'ajouter : « En revanche, les masques « grand public » en tissu se prêtent mal à ce type de régulation. » La Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF) assurera tout de même un suivi. « Si ces relevés des prix mettaient en évidence des abus manifestes, notamment des marges excessives de certains acteurs, des actions complémentaires seront décidées », assure le Ministère.

> Peut-on les fabriquer soi-même ?

Le site du gouvernement l'encourage : « Les particuliers sont incités à se confectionner eux-mêmes des masques. » Il propose même un tutoriel mais de nombreux autres sont disponibles sur internet. Deux à trois couches de tissu sont nécessaires. Il est recommandé de le choisir avec un maillage serré, qui ne laisse pas passer le soleil, mais suffisamment souple pour épouser la forme du visage.

Post Facebook :

Le port du #masque « grand public » permet de limiter la diffusion du #Covid-19. A usage unique ou #réutilisables, ces produits sont en vente dans les #pharmacies et les grandes surfaces. Il est aussi possible de fabriquer soi-même ceux en tissu. #coronavirus #DIY

Comment bien mettre et enlever son masque ?

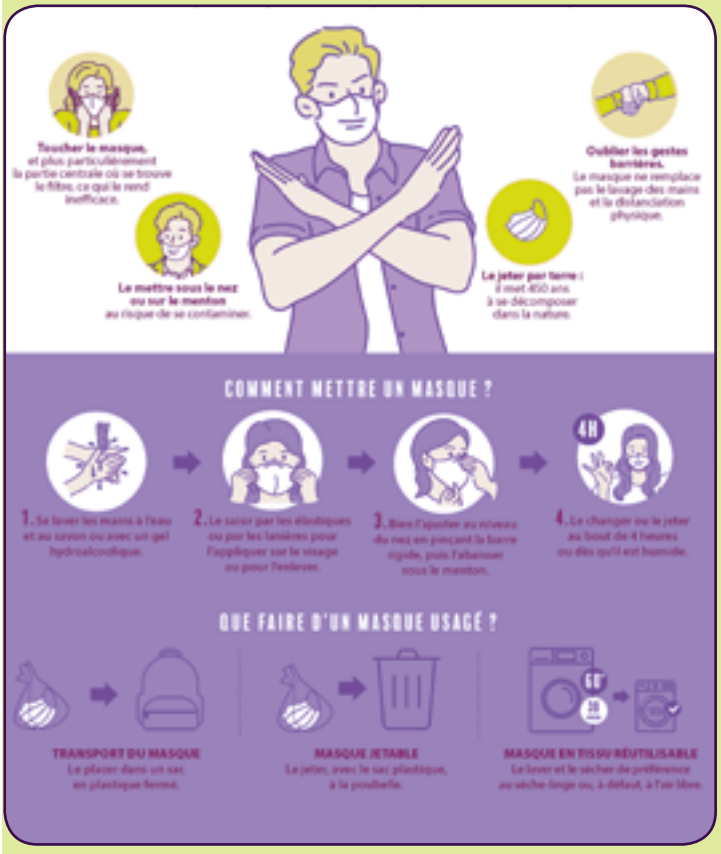
Avant toute chose, il faut bien s'être lavé les mains à l'eau et au savon ou avec un gel hydroalcoolique. Pour mettre le masque, il faut le tenir par les lanières élastiques puis l'ajuster de manière à recouvrir le nez, la bouche et le menton. Puis l'enlever toujours par les élastiques en le décollant du visage. Il doit être changé toutes les quatre heures ; plus souvent s'il s'est humidifié ou endommagé.

Comment laver les masques en tissu ?

Les autorités préconisent de les laver en machine avec de la lessive pendant 30 minutes à 60°C minimum. Pour les faire sécher, il est possible de les laisser à l'air libre ou d'utiliser un sèche-linge ou un sèche-cheveux.

Port du Masque : *les gestes à éviter*

Le port du masque est utile s'il est difficile de maintenir la distance d'au moins un mètre entre chaque personne, comme dans les transports en commun et dans les commerces, ou si l'on est en contact avec des personnes fragiles. Mais pour que cette barrière de protection contre le Covid-19 soit pleinement efficace, il faut respecter certaines régles. Voici un tableau illustré qui résume bien ce qu'il faut faire et ne pas faire pour bien utiliser son masque.



Aliisa Waltari

> L'activité physique agit comme un médicament

Médecin généraliste et maire adjoint de Strasbourg chargé de la santé publique et environnementale, Alexandre Feltz est à l'origine de la création du sport santé, c'est-à-dire la prescription d'activité physique sur ordonnance. Il nous explique pourquoi ce dispositif a toute sa place dans une société qui s'apprête à vivre avec le virus de la Covid-19.

> Qu'est-ce que le sport santé sur ordonnance ?

C'est la prescription d'activité physique sur ordonnance en prévention ou en soin des maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension ou le diabète. Évidemment, il ne s'agit pas de sport intensif : cela concerne toutes les activités physiques et sportives légères à modérées, mais aussi les modes de déplacement actifs, comme la marche ou le vélo. Pratiquer ces activités environ 30 minutes cinq fois par semaine, comme le préconise l'OMS, nous permet de rester en mouvement et en bonne santé. Il est donc absolument indispensable de réduire la sédentarité et d'augmenter l'activité physique. C'est ce que nous avons voulu faire en lançant le sport santé sur ordonnance à Strasbourg en 2012. Depuis, de nombreuses villes nous ont rejoints. Je coordonne actuellement le réseau national des Villes-santé de l'OMS, qui réunit désormais à peu près 70 villes. Près de 35 ont développé cette initiative dans leur territoire.

> Concrètement, comment ça marche ?

Le dispositif repose sur le médecin généraliste. C'est lui qui prescrit et met en contact le patient avec un des éducateurs sport santé du réseau. Ce dernier met ensuite en place, à l'issue d'un entretien motivationnel, un programme d'activité adapté à l'état de santé et aux capacités physiques du patient. Cet entretien est essentiel : c'est là qu'on explique au patient que se mettre en mouvement va faire baisser sa glycémie et sa tension artérielle, va améliorer son souffle, sa force, son énergie. L'activité physique agit donc comme un médicament.

> Ce dispositif est-il pris en charge par l'Assurance maladie ?

Non, le sport sur ordonnance n'est pas encore financé au niveau national, et c'est bien là tout l'enjeu : généraliser le dispositif et le financer sur l'ensemble du territoire le rendrait accessible à tous et permettrait ainsi de lutter contre les inégalités de santé, parce que les populations qui souffrent le plus de la sédentarité sont aussi les plus précaires. Je rappelle qu'il existe une loi en France depuis 2017 : elle dit que tous les médecins traitants peuvent prescrire de l'activité physique aux personnes en affection longue durée. Malgré ça, il n'y a toujours pas de prise en charge nationale, qui pourrait avoir la forme d'un forfait de 100 euros par bénéficiaire et par an. Il faut bien comprendre que l'activité physique est un gain pour le patient mais aussi pour la société. Rien qu'en favorisant l'usage du vélo, la Sécurité sociale économiserait 21 millions d'euros chaque année. Lors de l'épidémie de la Covid-19, des initiatives ont été prises pour renforcer la promotion du vélo, notamment en créant des aménagements cyclables temporaires, mais ce n'est pas suffisant.

> Justement, que peut apporter le sport santé dans une société qui se prépare à vivre à plus ou moins long terme avec le coronavirus ?

Sa place est fondamentale. Le vélo est par exemple un mode de déplacement actif idéal en temps de Covid. Cependant, j'ai été très surpris que l'on veuille imposer le masque pendant la pratique du vélo. Heureusement, le Conseil d'État a cassé les arrêtés qui allaient dans ce sens. Plus qu'un moyen de transport, le vélo est avant tout l'occasion de faire de l'activité physique. Il développe le souffle, les capacités respiratoires et cardiaques. Et on sait que les personnes qui font des formes graves de Covid sont surtout celles qui ont des maladies chroniques. Par exemple, l'obésité et le surpoids sont reconnus comme des facteurs de risque importants de faire un Covid grave. La marche – comme le vélo – est un mode de déplacement actif très bon pour la santé. Faire de la marche active soutenue, à la limite de l'essoufflement, est très sport santé. Et c'est, pour certaines personnes qui n'ont pas la capacité de courir, la seule façon de pratiquer une activité physique. Je suis à nouveau surpris que des arrêtés imposent le masque pour les piétons 24h/24 et 7j/7 sur l'ensemble d'une grande ville, rendant cette activité sport santé très difficile pour certains patients.

> Au-delà de la prévention, on sait aussi que l'activité physique est nécessaire pour les patients qui on fait des formes sévères de Covid-19…

Oui. Après une hospitalisation en service conventionnel ou en réanimation, ces patients, qui peuvent avoir des séquelles, ont besoin de reprendre une activité physique progressive et modérée. Dans les semaines qui viennent, ces patients pourront avoir accès au dispositif municipal de sport santé, et donc bénéficier d'une ordonnance de leur médecin généraliste pour un accompagnement à la reprise de l'activité physique. Être un malade Covid stabilisé mais ayant des séquelles deviendra donc un critère d'accès au sport santé au même titre qu'être atteint d'une maladie chronique.

> Plus de produits locaux et de « fait maison » :

les Français ont modifié leurs habitudes pendant le confinement

Selon une récente enquête Ifop pour Darwin Nutrition, les Français semblent avoir modifié leurs habitudes alimentaires avec le confinement. Le « fait maison » s'est largement développé : 42 % des sondés consacrent désormais plus de temps à la préparation des repas et 35 % affirment en outre accorder plus d'importance au caractère local des aliments. Une majorité de Français (56 %) envisage de poursuivre cette tendance et de manger plus sain et équilibré après le confinement. Le pourcentage grimpe même à 61 % chez ceux qui ont pris du poids pendant cette période, essentiellement en raison de la baisse des déplacements et de l'activité physique et à l'augmentation de l'anxiété liée au confinement.

Aliisa Waltari

> Apnées du sommeil : les enfants aussi !

Encore trop tardivement diagnostiqué, le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) de l'enfant concernerait 1 à 3 % des 3-6 ans souffrant de ronflements. Non traité, ce syndrome entraîne une sérieuse altération de la qualité de vie : nuits agitées, troubles du comportement, difficultés scolaires, voire même complications cardiovasculaires et métaboliques. Au moindre doute, il ne faut pas hésiter à consulter.

Votre petit dernier ronfle souvent, dort la bouche ouverte, la tête en arrière, il transpire beaucoup la nuit et ses réveils nocturnes sont fréquents ? Peut-être souffre-t-il d'un Syndrome d'Apnée Obstructive du Sommeil de l'Enfant (SAOS). Si l'on entend souvent parler de ce trouble chez les adultes, il touche également parfois les plus jeunes. Eux aussi « peuvent avoir une obstruction partielle ou totale de leurs voies aériennes supérieures (nez, gorge) pendant le sommeil, explique le docteur Annick Andrieux, pneumo-pédiatre à Bordeaux, sur le site de l'association Asthme et allergies. Les plus à risques sont les enfants qui sont nés prématurément, qui présentent un asthme, une rhinite allergique, des infections ORL à répétition, qui ont un reflux gastro-oesophagien important, et/ou dont un des parents au moins fait de l'apnée du sommeil. » Ce trouble est aussi plus fréquent en cas d'obésité. Encore largement sous-estimé et tardivement diagnostiqué, le SAOS de l'enfant concernerait 1 à 3 % des 3-6 ans souffrant de ronflements selon la Haute Autorité de Santé (HAS).

> Efforts respiratoires

Si votre enfant ronfle très occasionnellement mais que sa nuit reste calme et qu'il ne présente pas de troubles du comportement : pas d'inquiétude. En revanche, en cas de ronflements fréquents accompagnés d'efforts respiratoires et de perturbations du sommeil, n'hésitez pas à consulter rapidement. Non traité, le SAOS entraîne une altération de la qualité de vie avec un état très agité en journée (des colères, des pleurs et des changements brutaux d'humeur), des maux de tête, une respiration fréquente par la bouche, ainsi que des difficultés d'attention et de concentration. On peut aussi plus rarement retrouver « des complications cardiovasculaires (hypertension artérielle) et métaboliques (prise de poids) », précise le docteur Andrieux. D'origine multifactorielle, le SAOS est essentiellement « imputable à l'hypertrophie des tissus mous pharyngés (végétations, amygdales...), à une étroitesse des voies aériennes osseuses, à une atteinte du tonus musculaire ou à une combinaison de ces facteurs », détaille une étude mise en ligne en mai 2017 par la revue scientifique Médecine du sommeil.

> Prise en charge multidisciplinaire

Pour cette raison, la prise en charge doit être multidisciplinaire. En fonction des cas, elle pourra associer un traitement chirurgical ORL avec un retrait des végétations, une prise en charge chez l'orthodontiste (le fait de respirer par la bouche peut entraîner un trouble de la croissance de la mâchoire de l'enfant), de la rééducation en kinésithérapie maxillo-faciale ou linguale (chez les enfants qui respirent par la bouche, la langue reste en position basse, c'est-à-dire qu'elle ne touche pas le palais).

« Même si la prise en charge ORL reste le pilier (l'ablation des amygdales et des végétations fait disparaître tous les symptômes dans 80 % des cas), l'orthodontie fonctionnelle et la kinésithérapie ont une place primordiale dans la prise en charge globale », souligne le réseau de santé Morphée, spécialisé dans les troubles du sommeil. A tout cela s'ajoutent aussi si nécessaire un bilan allergologique ainsi que des mesures d'hygiène de vie, comme par exemple bien laver le nez de l'enfant, adopter une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Enfin, si les apnées du sommeil persistent à la suite de la chirurgie ORL ou si la prise en charge orthodontique et la kinésithérapie maxillo-faciale durent dans le temps, un masque nasal avec machine de ventilation à pression positive (PPC ou CPAP) pourra aussi être proposé.

> Un questionnaire pour évaluer la sévérité apnéique de l'enfant

Sur son site internet, le réseau de santé Morphée propose un questionnaire de dépistage du syndrome d'apnée obstructive (SAOS) chez les 3 à 12 ans accessible à l'adresse suivante : **https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/enfant/questionnaire-de-severite-apneique/.**
Ce questionnaire de six items (difficultés de respiration de l'enfant pendant le sommeil, fréquence et intensité du ronflement...), qui s'adresse aux parents, ne se substitue évidemment pas à un avis médical. Mais il apporte toutefois un premier éclairage. Au moindre doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

> Post Facebook

Apnées du sommeil : les enfants aussi !

Encore largement sous-estimé et tardivement diagnostiqué, le Syndrome d'Apnée Obstructive du Sommeil (SAOS) de l'enfant concernerait 1 à 3 % des 3-6 ans souffrant de ronflements, selon la Haute Autorité de Santé (HAS). Non pris en charge, ce syndrome entraîne une altération considérable de la qualité de vie : nuits agitées, troubles du comportement, difficultés d'attention et de concentration, voire même parfois des complications cardiovasculaires et métaboliques.

> Un mois pour tous donner et augmenter les réserves de sang avant l'été

« Après le confinement, les réserves de sang sont désormais en dessous du seuil d'alerte », prévient l'Établissement français du sang (EFS), chargé de la collecte, de la préparation et de la distribution des produits sanguins. A l'occasion de la journée mondiale des donneurs, qui a lieu le 14 juin, l'EFS a lancé une grande campagne de communication intitulée #PrendreLeRelai « Un mois pour tous donner ».

L'objectif était d'atteindre les 10 000 donneurs par jour nécessaire pour aider tous les malades. Pour participer, il faut avoir entre 18 et 70 ans, être en bonne santé et répondre à un questionnaire médical.

La liste des lieux de collecte est disponible sur le site Dondesang.efs.sante.fr.

> Le Vitiligo : ça se soigne

Le vitiligo, une maladie qui entraîne une dépigmentation de la peau, n'est ni infectieux, ni contagieux, ni (physiquement) douloureux. Il a néanmoins d'importantes répercussions psychologiques car les personnes qui en sont atteintes souffrent souvent du regard des autres. Bonne nouvelle : il existe des traitements adaptés.

Le vitiligo – maladie auto-immune qui se manifeste par l'apparition de tâches blanches sur l'épiderme – concerne environ 1 à 2 % de la population française, soit 600 000 à 1,2 million de personnes. Bien qu'assez répandu, il reste mal connu et suscite encore beaucoup d'idées fausses. « De nombreux médecins, y compris des dermatologues, pensent, à tort, que la cause est psychologique, observe Thierry Passeron, professeur de dermatologie, chef de service du CHU de Nice et directeur d'une équipe Inserm de recherche sur le vitiligo et le mélanome. Or c'est une vraie pathologie. » Le vitiligo est en effet, lié à une anomalie du système immunitaire : les lymphocytes, des globules blancs chargés de défendre l'organisme contre les agressions infectieuses, vont « se tromper » et prendre pour cible les mélanocytes, cellules responsables de la pigmentation de la peau. Les cheveux et les poils peuvent eux aussi devenir blancs. Il arrive également (dans moins de 20 % des cas) que le système immunitaire attaque la thyroïde. C'est la raison pour laquelle un bilan et une recherche d'anticorps contre la thyroïde sont recommandés. « Chez un patient sur deux, cette affection débute avant l'âge de 20 ans et elle peut apparaître au cours de la petite enfance, explique Thierry Passeron, qui précise que « ce n'est pas une maladie héréditaire, même s'il existe des prédispositions génétiques qui font que l'on peut avoir une susceptibilité à la développer ou pas. Le risque de transmission d'un parent à l'enfant, par exemple, est d'environ 5 à 8 %, ce qui n'est pas si élevé au regard du 1 à 2 % de risque estimé dans la population générale. »

> Une maladie difficile à vivre

Si cette maladie ne retentit pas sur l'espérance de vie, elle a cependant un très fort impact sur la qualité de vie de ceux qui en sont victimes. Dans certains pays, ils sont même parfois mis au ban de la société. Hormis les préjugés qui stigmatisent les patients, la localisation et l'ampleur des tâches blanches peuvent engendrer un mal-être important. « Une dépigmentation au niveau des organes génitaux peut être très difficile à vivre pour des jeunes garçons, notamment à l'adolescence », souligne le professeur Passeron, qui poursuit : « C'est insupportable de s'entendre dire que cela est dû à un état de stress psychique. Cela culpabilise inutilement les patients et leur ôte tout espoir de pouvoir guérir. » Autre idée fausse : le vitiligo ne favorise pas le cancer de la peau, c'est même le contraire. « On sait de façon certaine, depuis 2013, que les personnes qui en sont atteintes présentent moins de risques de faire un mélanome », confirme le dermatologue. L'exposition au soleil est d'ailleurs une composante essentielle de la thérapie : « Si l'on veut repigmenter les zones de peau décolorées, ajoute-t-il, il faut les exposer aux UVB, soit avec la lumière du soleil, d'avril à octobre, soit avec des séances de photothérapie en cabine de dermatologie. » A ne pas confondre avec des séances en cabine de bronzage chez une esthéticienne, car ces dernières dispensent des UVA, extrêmement nocifs pour la peau.

> Des traitements efficaces

On ne peut pas prédire son apparition, ni son évolution. Si l'on constate une poussée de vitiligo, il faut consulter en urgence afin de freiner sa progression. Pour poser son diagnostic, le dermatologue utilise la lumière de Wood, une lumière bleue qui fait ressortir les régions cutanées d'où les mélanocytes ont disparu (les mains, les pieds et le visage

sont les zones les plus touchées mais toutes les parties du corps peuvent être concernées). Sa physiopathologie est maintenant très bien connue et il existe des prises en charge efficaces qui diffèrent selon les types de vitiligo (voir encadré). La réponse au traitement dépend surtout de la localisation des tâches blanches. « Actuellement, on obtient une repigmentation sept à huit fois sur dix sur le visage, une fois sur deux sur le corps, assure le spécialiste. Les parties les plus récalcitrantes sont les mains et les pieds. » Le traitement de référence (initié par Thierry Passeron) consiste à combiner des séances de photothérapie avec l'application d'une crème : un dermocorticoïde pour le corps ; une pommade à base de Tacrolimus – un immunodépresseur non remboursé par l'Assurance maladie dans le cadre du vitiligo – pour le visage. Il est important de noter que la repigmentation prend du temps. Il faut en général compter entre six et vingt-quatre mois de soins, avec une réévaluation tous les six mois. En cas d'échec, on se tournera vers les essais thérapeutiques qui commencent enfin à être développés pour le vitiligo. « Une crème ciblant une voie spécifique de l'immunité du vitiligo a déjà été évaluée dans une phase 2, indique le professeur. Elle donne d'excellents résultats et va passer en phase 3. Ce sera très probablement le premier traitement remboursé, ce qui représente un énorme progrès. D'autres traitements, notamment par voie générale vont bientôt être testés notamment pour les formes étendues. Quant à la greffe de mélanocytes, indiquée surtout pour les cas de vitiligo segmentaire, elle réussit huit fois sur dix », souligne-t-il.

> Les deux principales formes

On distingue deux grands types de vitiligo :

• Le vitiligo généralisé, le plus répandu. Les tâches sont plus ou moins symétriques et évoluent au fil du temps.

• Le vitiligo segmentaire, le moins fréquent. Peu évolutif, il touche de façon unilatérale une seule partie du corps et se limite à une zone du visage, du tronc ou des membres.

Pour en savoir plus, consultez Cure-vitiligo.com, développé par le service de dermatologie du CHU de Nice, en pointe sur le traitement de la pathologie, et Afvitiligo.com, le site de l'association française du vitiligo.

Catherine Chausseray

> Bientôt une cinquième branche *de la Sécurité Sociale dédiée* à la perte d'autonomie ?

Le gouvernement propose de créer une nouvelle branche de la Sécurité sociale – en plus de celle de l'assurance maladie, de la retraite, des accidents du travail et de la famille – consacrée au risque « perte d'autonomie ».

Deux projets de loi, transmis aux partenaires sociaux le mardi 19 mai, ont en effet pour objectif de prendre en charge les besoins des personnes âgées et dépendantes. La Fédération Nationale de Mutualité Française (FNMF) a salué cette annonce mais demande une réforme « ambitieuse » qui « s'inscrive dans le temps long et qui garantisse un financement sur l'ensemble du territoire ».

Elle souhaite également prendre part aux discussions, car « les mutuelles sont historiquement des militantes du Grand Âge », rappelle-t-elle.

> Papier VS Numérique : quel impact environnemental ?

Privilégier le digital plutôt que le papier est devenu de plus en plus courant au nom de la protection de l'environnement. Mais les nouvelles technologies ne sont pas toujours plus écologiques : elles produisent aussi des déchets et nécessitent de l'énergie pour fonctionner.

Les magazines, les factures, les publicités, les courriers, tous sont aujourd'hui dématérialisés. En plus de faire gagner du temps et de permettre d'économiser le transport notamment, cette pratique permet aussi de moins consommer de papier. Mais à l'inverse, utiliser un ordinateur, une tablette ou un smartphone a aussi un coût environnemental. Difficile donc de faire la part des choses et de s'y retrouver quand on veut prendre soin de la planète.

> Papier : une fabrication polluante

Pour produire environ une tonne de papier, on estime qu'il faut 300 000 litres d'eau et l'équivalent énergétique de 2 000 litres de pétrole. Plusieurs produits chimiques sont de plus nécessaires pour dissoudre la lignine du bois, pour décolorer et blanchir la pâte puis l'égoutter, sans compter les colles, gels et résines que les industriels peuvent ajouter. Le bois, duquel est extraite la cellulose, provient pour l'essentiel des coupes d'entretien des espaces boisés et des déchets des scieries. L'origine de ce bois est contrôlée en France et en Europe, mais ce n'est pas le cas partout. L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) estime qu'entre 17 et 20 % des arbres abattus dans le monde servent à l'industrie papetière et participent à la dévastation des dernières forêts primaires. Des progrès ont toutefois été réalisés ces dernières années par cette industrie tant pour limiter la pollution que pour recycler et réutiliser le papier. Chacun à son niveau, il est possible d'agir pour réduire sa consommation. Il est conseillé de mettre un autocollant « Stop pub » sur sa boîte aux lettres. D'après une enquête menée par l'UFC-Que Choisir, il permet d'économiser 55 kilogrammes de papier par an. Autre solution : limiter les impressions à la maison comme au bureau ou, à défaut, imprimer ses documents en recto verso pour optimiser la surface utilisée. Mieux vaut également opter pour un papier recyclé, qui est aujourd'hui de très bonne qualité. Sa fabrication « demande sept fois moins d'énergie et vingt fois moins d'eau, et contrairement aux idées reçues, elle n'utilise pas davantage de produits chimiques », indique l'association de consommateurs.

Des écolabels existent pour être sûr de son choix : l'Ange bleu allemand (fibres 100 % recyclées et sans substances dangereuses) et l'Écolabel européen (au moins 50 % de fibres recyclées et des sites exploités en gestion durable) par exemple. Enfin, la dernière action consiste à mettre à recycler son papier usagé dans la poubelle jaune pour qu'il soit réutilisé.

> Numérique : émetteur de gaz à effet de serre

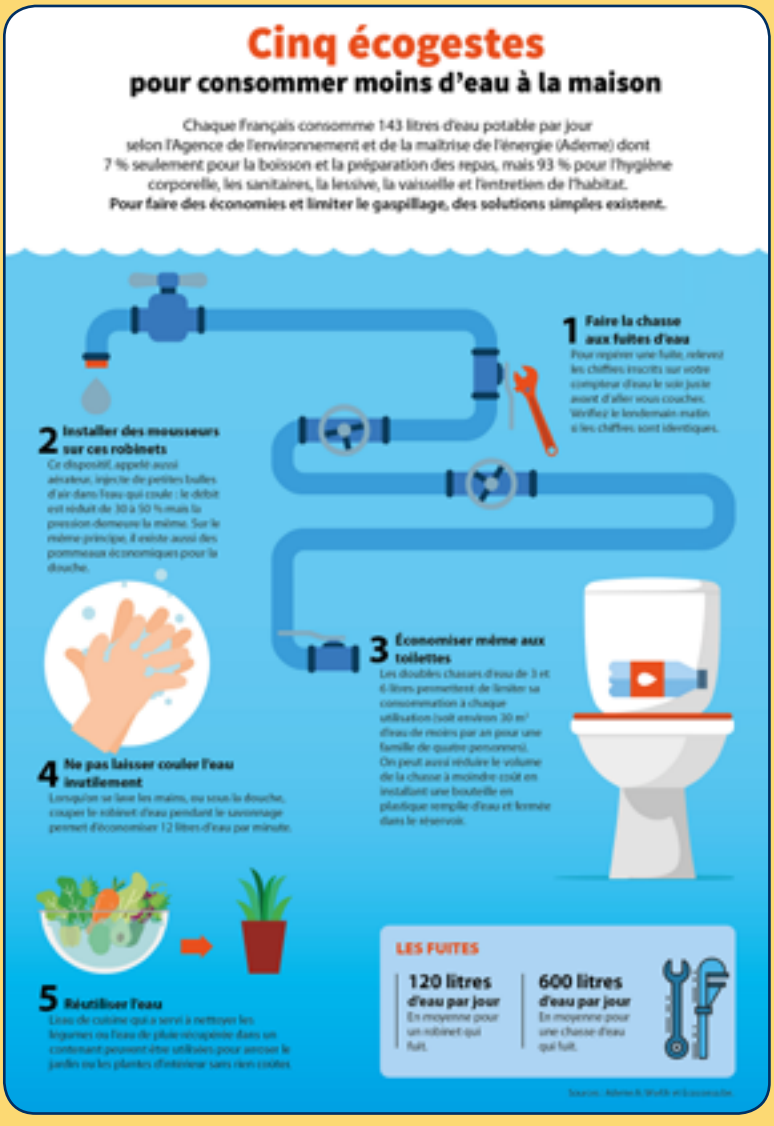
La dématérialisation a un impact bien réel sur l'environnement. « Le secteur du numérique est responsable aujourd'hui de 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, et la forte augmentation des usages laisse présager un doublement de cette empreinte carbone d'ici 2025 », estime l'Ademe. Ces gaz à effet de serre sont dus à 28 % aux infrastructures réseau, à 25 % aux data centers (des centres de stockage de données) et à 47 % aux équipements des consommateurs (ordinateurs, smartphones, tablettes, objets connectés, GPS...). Mais il faut également prendre en compte l'intégralité du cycle de vie de ces objets. La fabrication d'un ordinateur nécessite 800 kilogrammes de matières premières mobilisés et génère 124 kilogrammes de CO_2, sur les 169 kilogrammes émis sur l'ensemble de son cycle de vie. La différence provient notamment du transport du produit jusqu'au consommateur.

Pour limiter ces effets négatifs, l'Ademe recommande de faire durer au maximum ses équipements. « Passer de 2 à 4 ans d'usage pour une tablette ou un ordinateur améliore de 50 % son bilan environnemental », constate-t-elle. Au moment de les remplacer, penser au don, au troc ou à la vente d'occasion permet de leur donner une seconde vie avant de les mettre au rebut et de les recycler. Des astuces permettent aussi de limiter la consommation d'énergie : ne pas laisser les appareils ou les veilles allumés en permanence, limiter le nombre de programmes ou d'onglets ouverts, désactiver les fonctions (GPS, Wifi, Bluetooth) non utilisées et sélectionner autant que possible le mode « économie d'énergie ».

Cinq écogestes *pour consommer moins* d'eau à la maison

Chaque Français consomme 143 litres d'eau potable par jour selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) dont 7 % seulement pour la boisson et la préparation des repas, mais 93 % pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat.

Pour faire des économies et limiter le gaspillage, des solutions simples existent.



FONDATION DE L'AVENIR
Accélérateur de progrès médical

DON en CONFIANCE

LA FONDATION DE L'AVENIR

UNE ACTION MUTUALISTE INNOVANTE

+ de **1 100** projets soutenus

100 équipes de recherche accompagnées chaque année

50 partenaires

10 fondations abritées

64 000 donateurs

6,5 M€ de fonds mobilisés par an

Depuis 2005, la **CDC Mutuelle** et la Fondation de l'Avenir travaillent main dans la main pour **faire avancer le progrès médical**.

La Fondation de l'Avenir est un levier essentiel dans la recherche médicale et le soin. Elle permet aux chercheurs de faire avancer leurs projets et de dépasser le stade de la recherche fondamentale, pour le bénéfice de tous.

Portée par sa vocation d'intérêt général et son appartenance à l'économie sociale, la Fondation incarne le trait d'union entre le mouvement mutualiste et les acteurs de la santé publique.

Depuis 30 ans, la Fondation de l'Avenir soutient la recherche :

CHIRURGIE • CARDIOVASCULAIRE • HANDICAP • GREFFE • E-SANTÉ • CANCÉROLOGIE • PSYCHIATRIE • THÉRAPIE CELLULAIRE • IMAGERIE MÉDICALE • INNOVATION EN TRAUMATO-DÉPENDANCE • SANTÉ NUMÉRIQUE • INNOVATION DES PRATIQUES DE SOINS ET D'ACCOMPAGNEMENT

fondationdelavenir.org
@FondationAvenir
Fondation de l'Avenir
Fondation de l'Avenir

BON DE SOUTIEN

/ À renvoyer avec votre don à :

Fondation de l'Avenir - 255 rue de Vaugirard, 75719 Paris Cedex 15

FONDATION DE L'AVENIR
Accélérateur de progrès médical

AP101812

Oui, je soutiens la recherche médicale appliquée en faisant un don de :

☐ 20€ ☐ 25€ ☐ 30€ ☐ 50€
☐ 80€ ☐ 100€ ☐ .... autre montant

Je fais un don par :

☐ chèque bancaire ou postal (ordre « Fondation de l'Avenir »)

☐ CB N° : ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Date d'expiration : ☐☐ / ☐☐ (mois / année)

M. ☐ Mme ☐ Mlle ☐

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

....

CP : ....

Ville : ....

Date : .... / .... / ....

Signature

DÉDUCTION D'IMPÔT – Vous recevrez dans les deux mois un reçu fiscal qui vous permettra de **déduire de votre impôt 66%** de votre don, dans la limite de 20% de votre revenu imposable. Ainsi, un **don de 25€** ne vous coûte en réalité que **8,50 €**.