

# U O U MAGAZINE

# MUTUELLE



**Pourquoi adhérer  
à un contrat  
Prévoyance ?**

*Page 07*

**Injection de cellules  
souches dans  
le traitement de l'Arthrose.**

*Pages 08 et 09*

**Chronobiologie :  
le bon rythme  
pour rester en forme.**

*Page 13*

**Nouvelle adresse,  
nouveau site web,  
ce qui change  
pour vous...**

*Pages 04 et 05*

## Votre Mutuelle Déménagement !

**N°107** Janvier 2021



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



# MONTE-ESCALIERS NOUVELLE GÉNÉRATION

PAR INDÉPENDANCE ROYALE

10%  
de réduction

Pour monter facilement votre escalier :  
choisissez le N°1 du maintien à domicile



## Une conception sur-mesure

À la pointe de la technologie, le monte-escalier nouvelle génération Indépendance Royale s'intègre idéalement à tous types d'escaliers. Silencieux et personnalisable, il est en harmonie avec votre intérieur. Vous allez à nouveau profiter librement de tout l'espace de votre maison en une journée d'installation seulement.

## Un confort inégalé, c'est royal

Le monte-escalier Indépendance Royale tient compte de votre morphologie, de vos contraintes d'autonomie et de déplacement. Confortablement installé dans votre siège, grâce au démarrage et arrivée progressifs, vous montez et descendez votre escalier tranquillement, sans à-coups.

## Une sécurité d'utilisation totale

Équipé de ceinture de sécurité, d'interrupteur marche-arrêt, de capteurs d'obstacles et d'une vitesse de montée et descente spécialement étudiée, l'utilisation se fait en toute sécurité et ne nécessite aucune aide.



"Nous avons décidé de faire installer un monte-escalier électrique. Les devis, calendrier, et délais prévus ainsi que la mise en œuvre pour la réalisation des travaux, tout a été scrupuleusement respecté ! Cette innovation nous a permis de continuer notre parcours de vie sereinement !"

Elisabeth D.



La Mutuelle de la caisse des dépôts et son club avantages vous font bénéficier  
d'une réduction de 10 %\* sur leur partenaire Indépendance Royale !

Contactez-nous au:

05 55 04 16 71

CODE MCDD

Indépendance  
Royale

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

[www.independanceroyale.com](http://www.independanceroyale.com)

E-mail : [partenaires@independanceroyale.com](mailto:partenaires@independanceroyale.com)



Indépendance Royale  
est une société française

\* Offre valable pour tout achat d'un monte-escalier Indépendance Royale, non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours. V1-12-2020

### CDC MUTUELLE INFOS

**Pages 04 et 05**

Votre Mutuelle déménage,  
Le site internet CDC Mutuelle fait peau neuve.

**Page 06**

Quelle garantie Santé choisir ?

**Page 07**

Pourquoi adhérer  
à un contrat Prévoyance ?

### Dossier

**Pages 08 et 09**

Point du partenariat avec la Fondation  
de l'Avenir : injection de cellules souches  
pour le traitement de l'arthrose.

### Santé

**Page 10**

La douleur : un fléau loin d'être vaincu !

**Page 11**

Le Tabagisme ultrapassif,  
vous connaissez ?

**Page 12**

Messieurs : Quand et pourquoi  
vous devez consulter un Urologue.

**Page 13**

70% des français satisfaits  
de leur système de Santé.

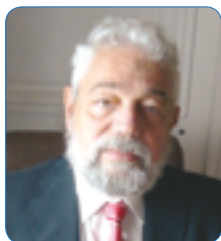
### Vie Pratique

**Page 14**

Chronobiologie :  
le bon rythme pour être en forme.

**Page 15**

Aves Soliha, un logement plus sûr  
pour bien vieillir chez soi.



**M**es chères adhérentes  
et chers adhérents,

*Voici enfin la nouvelle année... 2020 ne nous laissera que de tristes souvenirs.*

*Tout d'abord, et comme toutes les entreprises et les familles, nous avons été confrontés à une pandémie qui a frappé certains de nos adhérents et a bousculé nos modes de fonctionnement. Nos souhaits de complet rétablissement vont à ceux qui en subissent encore les conséquences, ainsi qu'à leurs familles.*

*La procédure de référencement ensuite, qui nous a mobilisé une bonne partie de l'année, a abouti à la perte de la subvention de la CDC et nous a contraint à quitter les locaux de l'Etablissement Public, impliquant une réorganisation de l'ensemble de nos procédures de gestion. Il en a résulté parfois, comme vous avez pu le constater, quelques difficultés de gestion qui sont toutes en cours de résolution.*

*Malgré ces événements inédits dans l'histoire de notre mutuelle nous avons su nous adapter sans cesse, sans perdre de vue nos objectifs et notre finalité.*

*CDC Mutuelle a su monter une solidarité exemplaire, alliée à une confiance sans faille de la majorité du conseil d'administration, qui nous ont permis de traverser ces moments difficiles. Notre Mutuelle en sortira plus forte, mieux adaptée aux exigences d'une gestion modernisée et plus à l'écoute des souhaits de ses adhérents. Les échanges que nous avons eu avec un grand nombre d'entre vous lors des conférences de présentation en sont une parfaite illustration. Notre fonctionnement à partir de 2021 sera plus indépendant, mieux organisé, avec des objectifs de développement ambitieux mais réalistes, et des relations basées sur la confiance et l'apaisement.*

*Je souhaite à chacune et chacun d'entre vous, ainsi qu'à leurs proches, tous mes vœux de santé et de bonheur.*

*Patrice Cazaux-Rocher  
Président de CDC Mutuelle*



**du Mutuelle**  
**UMAGAZINE**





# > VOTRE MUTUELLE Déménage !

## Ce qui change pour vous

*Installée depuis sa création 1943  
au sein des locaux de la CDC, la Mutuelle  
est contrainte de changer d'adresse.*

*Comme annoncé en juillet dernier, la CDC a décidé  
de résilier la convention qui la liait à CDC Mutuelle depuis sa création.*

*En application stricte de la convention, CDC Mutuelle a quitté  
les trois antennes (Paris, Angers et Bordeaux) au 31 décembre dernier.*

*Afin de maintenir une proximité avec nos adhérents,  
CDC Mutuelle a conservé des locaux physiques dans les trois pôles historiques.  
Il était primordial de garder ce lien qui nous unit depuis plus de 77 ans.*

Notre choix s'est ainsi porté sur l'intégration de trois centres d'affaires pour les raisons suivantes :

### > Une réduction des coûts

Le principal avantage du centre d'affaires concerne la maîtrise des coûts. En louant des bureaux au sein d'un centre d'affaires, votre mutuelle a réduit l'investissement nécessaire à l'établissement de ses activités. Une acquisition immobilière aurait requis des fonds et/ou l'obtention d'un prêt, sans compter les frais à d'éventuels travaux nécessaires avant de s'installer dans les locaux. Pour ce qui est de la location de locaux nus, il aurait fallu prendre en compte l'achat de mobilier (bureaux, chaises, lampes, etc.) et du matériel de travail indispensable (ordinateurs, matériel de reprographie, etc.) ; une dépense qui n'est pas nécessaire avec le centre d'affaires.

### > Des charges réduites

Posséder ou louer des locaux implique le paiement de charges variables pour l'électricité, l'eau courante, le chauffage, la climatisation, l'entretien des locaux ou le ménage. En choisissant un centre d'affaires, le coût des charges courantes est mutualisé entre les différents utilisateurs et compris dans le prix de la prestation.

### > Une grande flexibilité

La location de bureau à temps plein dans un centre d'affaires est moins engageante qu'un traditionnel bail 3/6/9. Les formalités administratives d'entrée sont moins contraignantes, tout comme les modalités de résiliation. La modularité des offres est un autre avantage des centres d'affaires. CDC Mutuelle pourra louer à la carte, pour une heure, quelques heures, une demi-journée, un jour, ou plusieurs mois des salles de réunions sans avoir des locaux vides et non utilisés régulièrement.

### > Des espaces et équipements fonctionnels pensés pour les entreprises

Les locaux mis à disposition sont équipés de mobilier moderne et d'une connexion Internet haut débit ; ils sont donc directement opérationnels. Votre mutuelle peut ainsi ainsi se concentrer sur ses activités.

### > Une assistance au quotidien

L'équipe du centre d'affaires choisi est disponible sur une large plage horaire, du lundi au vendredi. Elle assure l'accueil physique des adhérents.

Pour toutes ces raisons et afin de ne pas augmenter les charges de gestion, le choix s'est porté sur trois centres d'affaires sur Paris, Angers et Bordeaux. Nous vous rappelons toutes nos nouvelles coordonnées ci contre :



• **PARIS :**  
71 rue Desnouettes  
75015 PARIS



• **BORDEAUX :**  
09 rue de Condé  
33000 BORDEAUX



• **ANGERS :**  
19 place du Président Kennedy  
49100 ANGERS

• **TELEPHONE : 01 88 40 39 50**

• **SITE WEB : [www.cdc-mutuelle.org](http://www.cdc-mutuelle.org)**

## > Le site Internet et L'ESPACE ADHÉRENT de CDC Mutuelle font peau neuve !



Lancé début janvier, le nouveau site Internet et le nouvel Espace Adhérent ont été repensés pour améliorer l'accès aux informations et être ainsi au plus près de vos attentes. Bien plus qu'un simple « relooking », c'est une refonte en profondeur qui a été réalisée. Plus intuitif, plus interactif, ce nouveau site répondra à toutes vos questions et vous permettra d'entrer rapidement en contact avec nous, quels que soient vos besoins.



### > Pourquoi un nouveau site ?

La Mutuelle a souhaité développer l'information sur ses canaux de communication afin d'améliorer la qualité de service. Concernant le canal web, les attentes sont fortes et la volonté de CDC Mutuelle a donc été d'améliorer l'accès à l'information grâce à une navigation simplifiée et une ergonomie plus rationnelle.



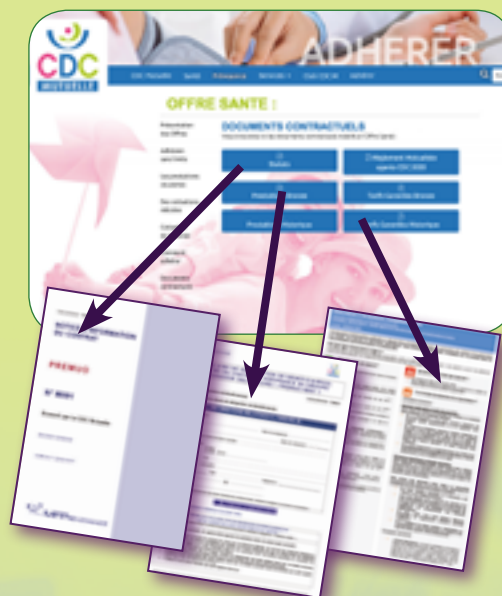
### > Un nouveau LOOK

Le site a été totalement repensé au niveau du graphisme, de l'ergonomie et du contenu. Le graphisme du site est orienté vers une ligne plus épurée tout en conservant sa palette de couleurs. L'organisation des rubriques et l'ergonomie ont été revues afin de vous renseigner de manière claire et compréhensible. Les informations ont gagné en visibilité et offrent ainsi une meilleure accessibilité aux offres de votre mutuelle.

### > Des informations accessibles en moins de 3 clics

Les menus permettent d'accéder directement aux principales informations que vous recherchez (Information sur contrats santé, prévoyance, prévoyance complémentaire sans oublier les services + inclus et gratuits). Une foire aux questions a été créée et vous pouvez avoir accès à l'ensemble des documents pour effectuer une demande (exemple dossier d'action sociale). Les services en ligne à portée de clic. Le site Internet et l'Espace Adhérent sont maintenant harmonisés et forment un ensemble cohérent. Dès la page d'accueil du site Internet de CDC Mutuelle, vous

pouvez aisément vous rendre dans votre Espace Adhérent afin d'effectuer certaines démarches. Les démarches en ligne sont simplifiées et accessibles en un clic !



Le site Internet est amené à évoluer en fonction de vos attentes (nouvelles fonctionnalités, accessibilité...). Des groupes de travail vous seront proposés, dès le mois de février prochain, afin de vous associer aux travaux et que ce site devienne Votre Site.



# Optique, dentaire, hospitalisation...

## QUELLE GARANTIE SANTÉ CHOISIR ?

*La réponse à cette question dépend avant tout de votre profil et de vos besoins en matière de remboursements de soin ! Choisir la bonne garantie santé implique également de savoir décrypter un contrat afin de comprendre ses garanties, exclusions et niveaux de remboursement. Si vous n'êtes pas couvert par la mutuelle obligatoire de votre conjoint, la souscription d'un contrat santé est fortement recommandée car l'Assurance maladie ne rembourse que tout ou partie d'un tarif de base prédéterminé pour chaque type de soins. Avant de souscrire, il est cependant primordial de vous poser les bonnes questions pour trouver la garantie qui répond le mieux à vos besoins et inclut des remboursements adaptés à votre situation.*



Voici quelques conseils pour vous aider à prendre la meilleure décision car CDC Mutuelle vous propose aujourd'hui plusieurs offres. Faites le point sur vos besoins et ceux de votre famille si vous envisagez une adhésion famille. Quel est votre âge, votre situation familiale ; votre état de santé ; vos moyens financiers ?

Listez ensuite tous vos besoins en santé (optique, dentaire, hospitalisation, médecine générale...) en vous basant sur les spécialistes que vous consultez le plus souvent, les éventuels traitements que vous suivez et plus généralement vos dépenses de santé. Par exemple, inutile d'opter pour la Garantie Historique qui inclut des remboursements importants en optique si vous n'avez pas de problème de vue.

À l'inverse, si vous êtes jeune, célibataire et en bonne santé, vous pouvez adhérer à la Garantie Bronze tarifée en fonction de l'âge. Si vous n'avez pas le temps de vous pencher sur l'intégralité des garanties, concentrez-vous sur les postes de remboursement les plus importants : **l'hospitalisation, la médecine de ville, l'optique, les soins dentaires**. N'hésitez pas à jeter un œil au volet « prévention » qui peut intégrer de nombreuses prestations complémentaires intéressantes comme les médecines douces.

### > CDC MUTUELLE VOUS PROPOSE AUJOURD'HUI PLUSIEURS GARANTIES :

- **La garantie Historique**

(Tarif unique actif et retraité)

- **La garantie Bronze**

(Tarif en fonction de l'âge)

- **La garantie Prendre soin de soi**

(Tarif unique actif et retraité)



En fonction de vos besoins, vous pouvez adhérer à l'une d'entre elles. Si vous avez des enfants majeurs (plus de 18 ans) la Garantie Bronze peut correspondre à leurs attentes. Ils pourront ainsi devenir membre participant de la mutuelle et payer un tarif attractif. N'oubliez pas bientôt une sur-complémentaire vous sera proposée pour améliorer vos remboursements dans deux domaines, les soins courants et l'hospitalisation.

Enfin si vous avez autour de vous des personnes en recherche d'une mutuelle à prix attractifs, CDC Mutuelle vous rappelle qu'elle accueille désormais l'ensemble de la population et propose la garantie Bronze que vous connaissez et une nouvelle garantie baptisée «Garantie Solidarité».

Pour plus d'informations,  
**consultez le site internet [cdc-mutuelle.org](http://cdc-mutuelle.org)**

# > POURQUOI ADHÉRER à des contrats prévoyance ?

CDC Mutuelle jusqu'à fin décembre 2020 vous proposait un couplage obligatoire santé/prévoyance afin que vous puissiez bénéficier de la subvention de la CDC. Aujourd'hui ce couplage n'est plus obligatoire mais pour conserver vos contrats de prévoyance, vous devez en application des contrats qui lie CDC Mutuelle à l'assureur conserver la qualité de membre participant auprès de CDC Mutuelle. Aussi CDC Mutuelle vous propose en fonction de votre situation soit de conserver ce statut par le biais de la cotisation de maintien, soit d'adhérer à la Garantie «Prendre soin de soi». Les agents de la CDC (actif ou retraité) peuvent souscrire différents contrats de prévoyance.

## > CONTRAT PRÉVOYANCE M092

Le contrat M092 prévoit une prise en charge en cas d'incapacité temporaire totale de travail ou d'invalidité permanente totale de travail. Ce contrat permet le versement d'une indemnité journalière en cas d'incapacité temporaire totale de travail ou d'une rente en cas d'invalidité permanente totale de travail. La cotisation est basée sur vos revenus de l'année précédente auquel on applique le taux fixé par l'assureur.

### > Les POINTS FORTS :

- **Cotisation unique pour tous les adhérents avec une cotisation réduite la première année d'adhésion.**
- **Niveau de remboursement (90% de votre traitement annuel brut (primes comprises)).**
- **Rentes revalorisées en fonction de la valeur du point de la fonction publique.**

## > CONTRAT PRÉVOYANCE M091

Le contrat M091 permet le versement d'un capital décès selon l'option choisie, d'un capital en cas de PTIA, d'une rente de survie, d'une rente dépendance et le versement de frais d'obsèques. La cotisation est exprimée en pourcentage du revenu de l'adhérent et le taux est réduit de 50% pour les agents qui ont à la fois moins de 30 ans au jour de l'adhésion et sont depuis moins de trois ans adhérents au contrat.

### > Les POINTS FORTS :

- **Cotisation unique pour tous les adhérents avec une cotisation réduite pour les moins de 30 ans.**
- **Rentes revalorisées en fonction de la valeur du point de la fonction publique.**

L'adhésion à des contrats prévoyance est vivement recommandée pour les agents de la fonction publique car vos dépenses courantes et vos charges resteront identiques en cas de maladie alors que vos revenus vont fortement baisser. Sachez également que des contrats complémentaires peuvent être souscrits (contrats MUDUO et PLURIO) pour améliorer vos revenus dans des situations souvent financièrement difficiles.

Pour exemples :

### > CONTRAT MUDUO MI01 :

Ce contrat prévoit le versement d'un capital décès ou d'une rente en cas de dépendance.

### > CONTRAT MUDUO MI04 :

Ce contrat a pour objet de garantir le versement d'une rente temporaire d'éducation au profit des enfants à charge de l'assuré en cas de décès.

### > CONTRAT PLURIO MI06 :

Ce contrat prévoit le versement d'une rente à l'assuré en situation de dépendance totale ou partielle.

Pour tout savoir sur l'ensemble de nos contrats rendez-vous sur notre site [cdc-mutuelle.org](http://cdc-mutuelle.org)



**CDC Mutuelle est partenaire de la Fondation de l'Avenir depuis 2018, trois ans après, quel est le bilan ?**

**FONDATION DE L'AVENIR**  
Accélérateur de progrès médical

## ➤ INJECTION INTRA ARTICULAIRE DE CELLULES SOUCHES MÉSENCHYMATEUSES

### Évaluation dans un modèle humanisé d'arthrose induite chirurgicalement

L'arthrose est une maladie articulaire conduisant à la destruction des tissus de l'articulation, dont le cartilage. Les traitements restent largement symptomatiques, mais la recherche a permis de découvrir de nouvelles cibles thérapeutiques : elles conduisent au développement de traitements ciblés visant à enrayer la progression de la maladie. L'arthrose concerne toutes les structures de l'articulation. Le cartilage tapisse les extrémités osseuses d'une articulation, leur permettant de glisser l'une sur l'autre. Dans l'arthrose, il perd en épaisseur, se fissure et finit par disparaître. Cela entraîne des douleurs et un handicap majeur avec une perte de mobilité. Actuellement, les mécanismes de cette dégradation sont mal connus et font l'objet d'une recherche active.

L'arthrose a longtemps été présentée comme une « simple » usure du cartilage alors qu'il s'agit bien d'un syndrome destructeur et inflammatoire, associé à différents facteurs de risque. Les scientifiques ne parlent plus d'arthrose en général mais des arthroses : arthrose liée à l'âge, arthrose liée à une obésité, arthrose secondaire à une inflammation...

Ces situations sont associées à des mécanismes pathologiques distincts, faisant intervenir différents signaux moléculaires entre les tissus de l'articulation : le cartilage mais aussi l'os et le tissu synovial. La compréhension de ces mécanismes permettra au cours des prochaines années de disposer de biomarqueurs prédictifs de l'évolution de la maladie au moment du diagnostic et de nouvelles cibles thérapeutiques. L'objectif est d'individualiser la prise en charge et les traitements en fonction des différents profils de patients et du mécanisme de la maladie.

Une stratégie en amont consiste à s'opposer à la dégénérescence du cartilage, en déterminant les mécanismes moléculaires précoces qui influent sur sa dégradation. L'inflammation locale semble impliquée dans la dégradation du cartilage. A ce titre, plusieurs molécules anti-inflammatoires sont en cours de développement.

Les cellules souches/stromales mésenchymateuses (CSM) sont des cellules adultes multipotentes isolées de plusieurs tissus. Une thérapie à base de CSM dans l'arthrose est justifiée par

leur capacité à sécréter des molécules qui auront une action locale sur l'inflammation et les tissus articulaires-paracrines (à proximité). Une stratégie thérapeutique envisagée serait l'injection articulaire de CSM seules ou combinées à des biomatériaux. Les CSM pourraient alors diminuer l'inflammation, prévenir l'hypertrophie et l'apoptose (mort) des cellules du cartilage, les chondrocytes et/ou se différencier en chondrocytes.

Mais lors de l'injection dans les articulations de CSM, on constate une mort cellulaire et un risque de fuite cellulaire. Ce projet de recherche émet l'hypothèse que l'encapsulation des cellules dans un gel (hydrogel d'alginate) pourrait protéger les cellules de la mort, éviter leur fuite hors de l'espace articulaire et fournir un environnement approprié pour soutenir l'activité biologique des CSM.

Après la préparation des gels, l'année dernière, la recherche porte aujourd'hui sur des modèles animaux d'arthrose expérimentale dont les résultats sont attendus en Décembre 2021, avant l'ultime étape des essais sur l'Homme.





## > Interview de Catherine Le Visage, Directrice de Recherche INSERM (DR2)

« Une stratégie en amont consiste à s'opposer à la dégénérescence du cartilage... »

### Quels risques pour l'hôte pourraient être provoqués par la fuite de cellules souches hors du lieu d'injection ?

Le devenir de ces cellules qui auraient quitté l'articulation pour s'établir dans un autre tissu est mal connu. Le risque est celui d'une différenciation non contrôlée de ces cellules vers un autre type cellulaire.

### Le modèle animal reflète-t-il toutes les formes d'arthrose, y compris sur son versant inflammatoire ?

Oui le modèle animal que nous avons choisi, avec résection du ligament croisé antérieur, induit une arthrose avec des lésions de l'articulation ainsi qu'une inflammation.

Peut-on penser que le traitement d'une articulation non portante (comme la très fréquente et handicapante rhizarthrose à la base du pouce) donnerait des résultats différents que ceux observés dans une gonarthrose ? Autrement dit, la charge mécanique est-elle un facteur péjoratif ou favorisant dans le résultat attendu ?

Il n'existe pas de bon modèle animal de l'arthrose digitale pour tester cette approche de façon formelle en préclinique. Cependant, il existe quelques données cliniques prometteuses qui tendent à montrer globalement une amélioration des symptômes douloureux dans les articulations dites non portantes comme les doigts. En effet, étant donné le mécanisme d'action supposé des CSM dans l'OA (anti-inflammatoire, immunomodulateur, chondro-protection), il n'y a pas de raison que cette approche ne fonctionne pas dans l'OA des doigts.

## > L'ARTHROSE DU GENOU est deux fois plus fréquente qu'en 1940

La prévalence de l'arthrose du genou (rhumatismes) aux Etats-Unis aurait doublé depuis 1940, d'après une étude menée par des chercheurs américains et finlandais sur près de 2 500 squelettes. Selon les scientifiques, ce phénomène n'est pas seulement dû à l'allongement de la durée de vie. D'autres facteurs seraient en cause : le manque d'activité physique, qui induit un amincissement des cartilages articulaires ainsi qu'un affaiblissement des muscles qui les maintiennent, et une alimentation déséquilibrée. Trop riche en sucres et en graisses, notre nourriture provoque des inflammations chroniques au niveau des articulations, elles-mêmes aggravées par la sédentarité. En France, cette maladie douloureuse et handicapante touche près d'un tiers des personnes âgées de 64 à 75 ans.





Aliisa Waltari

## > La DOULEUR : un fléau loin d'être vaincu

*Si le traitement de la douleur s'est beaucoup amélioré en France depuis la fin des années 1980, notamment grâce à la mise en œuvre de trois plans de lutte successifs, le combat est encore loin d'être gagné. Aujourd'hui, 12 millions de personnes souffrent de douleurs chroniques et 70 % d'entre elles ne reçoivent pas le traitement adéquat. A l'hôpital, faute de moyens suffisants et d'organisation des soins, la qualité de la prise en charge varie considérablement d'un établissement à l'autre.*

A la fin des années 1990, alors qu'elle vient de lancer son premier plan national de lutte contre la douleur, la France fait figure de pionnière en la matière. En 2002, elle poursuit sur sa lancée en reconnaissant le soulagement de la douleur comme étant un droit humain fondamental. Mais aujourd'hui, près de vingt ans plus tard, notre pays « est en passe de perdre du terrain », avertit la Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur (SFETD) dans son Livre Blanc publié en 2017. Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

« 12 millions de personnes souffrent de douleurs chroniques et 70 % d'entre elles ne reçoivent pas le traitement approprié », déplore la société savante. Entre 1998 et 2010 pourtant, les trois plans douleur successifs ont donné lieu à de grandes avancées, surtout à l'hôpital : l'arsenal thérapeutique a beaucoup évolué (avec notamment un recours plus fréquent à la morphine, en particulier chez les enfants), les unités de soins palliatifs se sont multipliées, des Comités de Lutte contre la Douleur (Clud) ont été créés pour diffuser les bonnes pratiques auprès des soignants et le nombre de Centres d'Evaluation et de Traitement de la Douleur (CETD) est passé d'une centaine en 1990 à plus de 250 aujourd'hui.

### > Inégalités TERRITORIALES

Le hic, c'est que toutes les structures hospitalières ne se sont pas investies de la même manière. Chaque établissement reste libre de sa stratégie et des moyens à mettre en œuvre. Résultat : la qualité de la prise en charge varie considérablement d'un hôpital à l'autre et certains territoires manquent encore cruellement de ressources. Selon la SFETD, « plus de 60%

des patients admis aux urgences ont une douleur modérée à sévère et moins d'un sur deux reçoit un traitement antalgique à l'admission ». De leur côté, les douleurs du cancer restent insuffisamment traitées : selon l'INCA\*, elles sont présentes chez 53 % des malades et ne sont contrôlées que chez 5,6 % d'entre eux. La responsabilité de ces situations incombe aussi beaucoup à la restriction des financements publics dédiés à la santé. « Le quatrième plan douleur, attendu en 2012 et qui devait apporter la dernière pierre à l'édifice, n'a jamais vu le jour, explique le docteur Frédéric Maillard, responsable du Centre National de Ressource Douleur (CNRD) à l'hôpital Trousseau de Paris. Il devait faire en sorte que les infirmiers libéraux, les pharmaciens et les médecins généralistes soient davantage sensibilisés et mobilisés sur la question. L'idée était ici de mieux prendre en charge la douleur aiguë en premier recours pour prévenir l'installation de la douleur chronique ». Il faut savoir qu'actuellement, sur les six années d'études médicales de deuxième cycle, moins de vingt heures sont consacrées à la douleur, alors qu'il s'agit d'un phénomène particulièrement complexe.

### > Expérience à LA FOIS SENSORIELLE ET ÉMOTIONNELLE

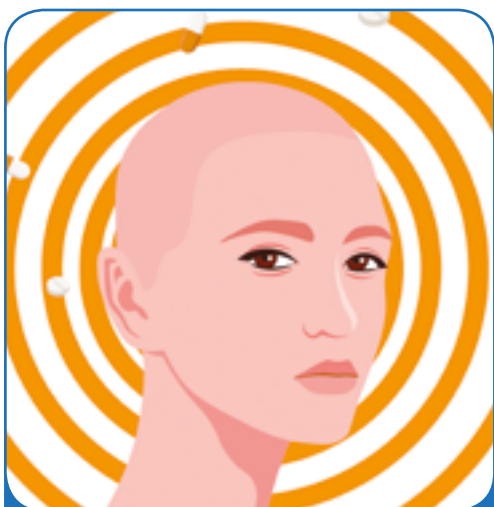
Selon la définition officielle de l'Association Internationale pour l'Etude de la Douleur, celle-ci est une « expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans ces termes ». Elle est donc subjective et repose avant tout sur le ressenti du patient. D'où la difficulté à l'évaluer



et à la prendre en charge. C'est notamment le cas pour les douleurs chroniques qui résistent aux traitements habituels. Dans ces cas-là, « le système d'alarme s'emballe et devient hyperexcitable, précise le docteur Maillard. Des informations qui devraient être modérément douloureuses peuvent devenir insupportables ». Le patient doit alors être adressé à un CETD, pour une prise en charge globale et multidisciplinaire associant traitements médicamenteux, techniques physiques (stimulation magnétique transcrânienne, kinésithérapie, activité physique modérée) et psychocorporelles (relaxation, méditation, hypnose). Malheureusement, ces centres, qui ont largement fait leurs preuves, manquent de moyens, et les délais d'attente atteignent désormais plusieurs mois. « Les financements ne suivent pas, dénonce la SFETD. La douleur est délaissée par les pouvoirs publics depuis des années. Si rien n'est fait, au moins 30 % de ces structures disparaîtront. » Un véritable désastre pour les patients dont la douleur impacte considérablement la qualité de vie.

## > Le Tabagisme ULTRAPASSIF : vous connaissez ?

*L'odeur du tabac froid n'est pas agréable. Mais saviez-vous que le simple fait de respirer ce parfum de vieux cendrier peut également être néfaste pour votre santé ? Des vêtements, des cheveux ou encore des rideaux qui sentent la cigarette, en plus d'être incommodants, dégagent aussi des substances toxiques. D'après une étude américaine publiée début mars dans la revue Science Advances, les résidus qui se sont déposés sur les vêtements du fumeur, par exemple, produisent un « dégagement gazeux » qui s'évapore lentement, même après dissipation de la fumée. Les personnes à proximité se retrouvent alors exposées à une « fumée tertiaire », ce que les chercheurs qualifient de « tabagisme ultrapassif ».*



**« 12 millions de personnes souffrent de douleurs chroniques et 70 % d'entre elles ne reçoivent pas le traitement approprié »**

*\*Institut National du Cancer.*







Benoît Saint-Sever

**Des difficultés à uriner, des troubles de l'érection, un problème de fertilité... : une consultation chez l'urologue peut s'avérer nécessaire. Ce médecin est, en effet, le spécialiste de l'appareil urogénital masculin.**

## > **Messieurs,** quand et pourquoi devez-vous consulter un urologue ?

« Les hommes ne doivent pas avoir peur de consulter un urologue, affirme le docteur Antoine Faix, urologue spécialiste des sujets ayant trait à l'homme et ancien responsable du comité d'andrologie et de médecine sexuelle de l'Association Française d'Urologie (AFU). Il est le mieux placé pour améliorer la qualité de vie des patients qui souffrent de troubles urinaires, sexuels ou de la fertilité. » Le tabou ou la gêne liés à la localisation des symptômes mais aussi le déroulé du rendez-vous peuvent rendre certains hommes réticents à l'idée de consulter. S'il n'est pas toujours facile d'aborder ces sujets avec son entourage ou avec un professionnel de santé, l'urologue est pourtant un interlocuteur à privilégier. Il est en effet le spécialiste de l'appareil urogénital. Il diagnostique, traite et prend en charge les affections qui touchent les organes urinaires et reproducteurs.

### > **Une gêne, un changement : PRENDRE RENDEZ-VOUS**

Uriner moins fort, trop souvent ou, plus globalement, ressentir une perte du confort mictionnel sont des signes qui doivent alerter. « Dès que l'on ressent un changement, quelque chose d'inhabituel, il faut consulter en premier lieu son médecin traitant, dans le cadre du parcours de soins coordonnés, qui va vous orienter vers l'un des 1 200 urologues qui exercent en France », confirme Antoine Faix. Ce praticien intervient également en cas de problèmes d'ordre sexuel (trouble de l'érection ou de l'éjaculation, baisse de la satisfaction, etc.) qui surviennent le plus fréquemment autour de la cinquantaine. Il est aussi compétent pour traiter un trouble de la fertilité. « Aujourd'hui, un couple sur neuf a des difficultés à concevoir un enfant, précise le docteur Faix. Dans 40 % des cas, l'homme est impliqué dans l'infertilité. » Enfin, il pratique le dépistage

du cancer de la prostate. « L'AFU le recommande pour les hommes entre 50 et 75 ans et dès 45 ans chez les personnes qui ont des antécédents familiaux ou qui sont originaires des Antilles, indique l'urologue. Il consiste en un toucher rectal et un dosage par une prise de sang du PSA (antigène prostatique spécifique). Ce dépistage est particulièrement important car le cancer provoque 8 000 morts par an en France, et en le traitant, on améliore le confort de vie et la sexualité. »

### > **QUESTIONNER POUR COMPRENDRE**

La consultation en urologie se déroule de manière classique. Elle débute par une série de questions sur l'état de santé général du patient, ainsi que sur ses antécédents médicaux et familiaux. « Puis je lui demande de me décrire précisément ses symptômes, explique le docteur Faix. S'il a des problèmes urinaires, de quelle nature sont-ils ? Je vais également l'interroger sur sa sexualité, car les deux problèmes peuvent être liés. De même, un souci de dysfonction érectile peut s'avérer être un symptôme sentinelle d'une autre pathologie comme une coronaropathie, un diabète, du cholestérol... » S'en suit alors un examen de la zone urogénitale, voire de l'ensemble du corps. C'est souvent cette partie de la consultation, pourtant nécessaire, qui peut angoisser certains. « Les hommes n'ont pas l'habitude de se faire examiner, à la différence des femmes qui vont régulièrement chez le gynécologue depuis leur adolescence, constate Antoine Faix. Il ne faut pas avoir peur et faire confiance au professionnel de santé qui connaît bien son métier. » Dans un second temps, l'urologue peut demander un bilan biologique ou radiologique. Avec tous ces éléments, il pourra alors poser son diagnostic et proposer un traitement, médicamenteux ou chirurgical adapté à la situation.

## > Les femmes et Les enfants aussi

L'urologue ne prend pas uniquement en charge les affections masculines. Il peut également diagnostiquer et traiter les pathologies du système urogénital chez les femmes, comme les problèmes urinaires. « Ces derniers ne sont pas seulement un souci de la femme âgée mais ils peuvent survenir à tout âge, rappelle le docteur Antoine Faix, urologue. Des fuites urinaires peuvent apparaître à la suite d'un accouchement par exemple. » Des urologues spécialisés en pédiatrie s'occupent par ailleurs des enfants qui ont une malformation de l'appareil urinaire ou génital ou encore en cas d'énurésie, le « pipi au lit ».

## > Post Facebook :

*Des difficultés à #uriner, des troubles de l'#érection, un problème de #fertilité... doivent amener les hommes à consulter un #urologue.*

*Ce spécialiste de l'appareil #urogénital masculin, prend en charge les troubles urinaires, #sexuels et de la fertilité.*

*C'est également vers lui qu'il faut se tourner pour un #dépistage du cancer de la #prostate.*



## Le CHIFFRE

# 70 %

## des Français satisfaits de leur système de santé

« Alors que la crise sanitaire aurait pu renforcer un sentiment de défiance envers le système de santé, les Français considèrent qu'il a su tenir en cette période difficile », constate la Mutualité française dans l'édition 2020 de son Observatoire de la santé. Dans le détail, 70 % des Français estiment que leur système de santé fonctionne bien, soit sept points de plus que l'an passé. 63 % pensent en outre qu'il permet à chacun de se faire soigner (+ 11 points). En revanche, les professionnels de santé, qui rencontrent de nombreuses difficultés au quotidien, soulignent de leur côté « un manque de perspectives concrètes d'améliorations ». Ils dénoncent notamment « une déresponsabilisation des patients » pouvant « amener à une surconsommation des soins et à un gaspillage important de médicaments », « un fossé qui se creuse de plus en plus entre l'hôpital et la médecine de ville », « une absence de revalorisation des actes » et un « sentiment d'être peu entendus par les pouvoirs publics ».



Catherine Chausseray

# CHRONOBIOLOGIE : le bon rythme pour être en forme

*Pourquoi s'endort-on presque toujours à la même heure ? Est-on plus créatif en fin de journée ? Retient-on mieux ses leçons le matin ? Ou encore : se sent-on plus en forme selon certaines plages horaires ? La chronobiologie, la science qui étudie les rythmes naturels du corps, nous aide à déterminer le meilleur moment pour telle ou telle activité.*

Le fonctionnement de chaque organe, et même de chaque cellule du corps humain, est régi par une horloge interne. Toutes sont synchronisées par l'horloge biologique située au cœur du cerveau, dans l'hypothalamus. Tel un chef d'orchestre, elle donne le tempo afin que toutes les horloges soient sur le même rythme. Ainsi, les fonctions métaboliques, digestives, rénales, respiratoires, endocriniennes, nerveuses, bref le fonctionnement du corps dans son ensemble est régulé par cette horloge centrale, calée sur un cycle de 24 heures environ, soit une rotation de la Terre sur elle-même. Du bon réglage des rythmes – appelés circadiens – dépendent l'humeur, le sommeil, la vigilance, le comportement alimentaire et, plus généralement, les performances physiques et cognitives. À l'inverse, une désynchronisation des rythmes peut entraîner des problèmes de santé. La chronobiologie a permis de mieux connaître ces mécanismes. Cette science a d'ailleurs été mise à l'honneur en 2017, avec l'attribution du prix Nobel de médecine à trois

chercheurs américains, Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash et Michael W. Young, pour leur découverte des gènes impliqués dans le fonctionnement du rythme circadien. Ils ont montré, notamment, le rôle clé joué par la lumière du soleil, et particulièrement par l'alternance lumière-obscure pour synchroniser l'horloge biologique.

## > FAIRE DU SOMMEIL SA PRIORITÉ

La lumière du jour est essentielle au chef d'orchestre, car elle lui apporte les informations dont il a besoin pour donner le tempo. Mais pour passer une bonne journée, encore faut-il avoir passé une bonne nuit, car de la qualité de son sommeil dépendront son humeur et son énergie. Pour cela, certaines règles sont à respecter. Tout d'abord se coucher et se lever tous les jours à la même heure, ensuite s'exposer suffisamment longtemps à la lumière du soleil. L'exposition lumineuse du matin avance l'horloge, ce qui favorise l'endormissement.

Enfin, éteindre les écrans une heure avant le coucher, car la lumière bleue qu'ils diffusent perturbe l'horloge biologique et retarde la production de mélatonine. Cette hormone, connue pour favoriser le sommeil, n'est en effet produite que pendant les périodes d'obscurité. Pour bien dormir la nuit et se sentir en forme la journée, une bonne « hygiène de lumière » est par conséquent nécessaire. Si la lumière est l'un des facteurs les plus essentiels pour l'horloge biologique, la régularité et l'équilibre des prises alimentaires sont



également très importants. S'astreindre à des horaires réguliers, tant pour les repas que pour les diverses activités de la journée, est primordial pour « donner l'heure » à son horloge interne. Une fois ces principes de base posés, il ne vous reste plus qu'à respecter les rythmes naturels de votre corps. Cela vous aidera à choisir le moment le plus adéquat pour vous livrer à vos activités.



# > Avec SOLIHA, un logement plus sûr pour bien vieillir chez soi

## > L'EMPLOI DU TEMPS IDÉAL

La nuit, nous l'avons vu, la mélatonine libérée aide à plonger dans un sommeil profond. Puis, entre 6 heures et 8 heures du matin, le cortisol prend le relais. Cette hormone sécrétée par les glandes surrénales joue un rôle majeur dans l'équilibre du taux de sucre dans le sang. Elle contribue à fournir l'énergie nécessaire lors d'un effort en délivrant le glucose stocké dans l'organisme. Le matin, juste après le petit déjeuner, est donc un moment propice à l'activité physique. Le milieu de matinée est idéal pour les efforts intellectuels. C'est en effet entre 11 heures et midi que l'on est au meilleur de sa forme en matière de mémoire et de concentration.

L'heure du repas a sonné. Prenez le temps de faire une vraie pause déjeuner. Vous y gagnerez plus tard en efficacité. Vers 14 heures, le taux d'insuline est au plus haut. C'est la raison pour laquelle une petite baisse de régime, voire une envie de dormir, peut se faire ressentir. Accordez-vous alors une courte sieste (vingt minutes maximum) pour récupérer énergie et concentration. La sécrétion d'insuline, hormone essentielle à l'assimilation du glucose dans le sang, est très sensible à l'horloge biologique. Des horaires de repas anarchiques peuvent dérégler sa production et favoriser l'obésité ou le diabète.

Entre 15 heures et 19 heures, on est au top de sa forme : on peut tout aussi bien faire travailler ses méninges que faire des efforts physiques.

## > POST FACEBOOK :

*En apprenant à respecter ses #rythmesnaturels, la #chronobiologie aide à profiter au mieux de sa journée et à être plus efficace dans toutes ses activités.*

**À l'âge de la retraite, il est enfin temps de penser à soi et d'aménager son domicile afin de profiter le plus longtemps possible d'un environnement pratique et sécurisé. L'association Solidaires pour l'habitat (Soliha) conseille les seniors dans l'adaptation de leur habitat et le financement des travaux.**

*Une baignoire à enjamber, des escaliers trop raides et mal éclairés, ou encore des placards inaccessibles : ces petits inconvénients peuvent devenir problématiques, voire dangereux, lorsque l'on vieillit. Mieux vaut donc anticiper les difficultés et engager des travaux suffisamment tôt pour profiter de son chez-soi le plus longtemps possible. Mais pas question de se fier à n'importe quelle entreprise, car, dans ce domaine, beaucoup s'improvisent experts. Alors, pour éviter les mauvaises surprises, l'association Solidaires pour l'habitat (Soliha) garantit aux seniors, jeunes retraités ou plus de 75 ans, un accompagnement dans leurs démarches en vue d'améliorer l'accessibilité de leur logement. « Soliha ne fait pas de démarchage, ce sont les personnes qui viennent à nous, explique Éric Malevergne, chargé de mission à la fédération Soliha. Nous tenons pour cela des permanences dans les mairies ou dans des locaux mis à disposition par les mairies. Nous sommes référencés par toutes les caisses de retraite avec qui nous avons un partenariat. »*

## > De L'ÉVALUATION DU PROJET JUSQU'À LA RÉCEPTION DES TRAVAUX

*« Présente partout en France et en outre-mer, Soliha évalue chaque demande, assure-t-il. Un technicien et/ou un ergothérapeute se rend au domicile pour faire un diagnostic complet des besoins et conseiller sur les aménagements nécessaires. Les devis sont ensuite étudiés afin de vérifier que les coûts sont raisonnables et les travaux conformes. La mobilisation des financements, le plus souvent sous la forme de subventions, est effectuée par un conseiller habitat dans le cadre d'un plan de financement. Celui-ci a pour objectif d'optimiser la prise en charge des travaux sans mettre en difficulté le ménage. » Une fois les travaux finis, l'association contrôle leur réalisation ; elle peut même intervenir en cas de litige. Les frais de dossier demandés par l'association ne varient pas, que les travaux coûtent 3 000 ou 15 000 euros.*

## > CONSEILLÉ PAR UN ERGOTHÉRAPEUTE

*Quel que soit l'âge, engager des travaux dans son domicile effraie toujours un peu et amène à s'interroger : combien cela va-t-il coûter ? Le chantier ne risque-t-il pas de s'éterniser ? À qui faire appel ? Lorsque l'on vieillit et que l'on se sent isolé, cela peut même sembler insurmontable. C'est la raison pour laquelle il est important de « comprendre les facteurs de résistance, souligne Julie Frangeul, ergothérapeute chez Soliha Paris Hauts-de-Seine Val-d'Oise, car il faut savoir lier l'expertise technique avec l'approche humaine, prendre le temps de l'écoute et valider les points importants du projet. » Quand elle arrive au domicile, elle demande à la personne de réexpliquer sa demande initiale. « On regarde tout, au-delà des travaux. Je la questionne sur ses habitudes de vie, ses difficultés, ses problèmes de santé et les répercussions que cela peut avoir sur son quotidien. Le but est de lui proposer des solutions multiples, que ce soient des travaux, des accessoires, des changements dans ses habitudes de vie, ou des aides humaines pour lui permettre de rester chez elle dans les meilleures conditions. »*



## > Des actions DE PRÉVENTION

*La spécialiste, qui rencontre des seniors âgés de 75 ans en moyenne, des propriétaires mais aussi des locataires du parc privé, voire des bailleurs sociaux, insiste sur l'importance de la prévention. « Souvent, ce sont des personnes qui ont déjà chuté mais qui en ont minimisé l'impact », témoigne-t-elle. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle Soliha a mis au point des dispositifs de sensibilisation : des logements témoins nomades, des ateliers « Bien chez soi » en partenariat avec la Mutualité française et les caisses de retraite, des Cafés des aidants, des participations à des forums, à la Semaine bleue, à des salons de l'habitat... Par divers canaux, l'association essaie de convaincre les seniors de la nécessité d'adapter leur logement pour favoriser leur autonomie le plus tôt possible, car « plus on intervient tard, plus il est difficile d'accepter le changement », insiste Julie Frangeul.*

