

# UO MUTUELLE UMAGAZINE

## La Thérapie PAR LE RIRE !

Etre bienveillant avec soi-même  
Interview : Franck BAYLE

Pages 8 à 11



Puberté précoce :  
quel impact  
pour l'avenir  
des petites filles ?

Page 18

Huiles essentielles :  
les conseils pour  
bien débuter

Page 22

Bégaïement :  
à prendre en charge  
au plus tôt

Page 26

N°96 Décembre 2017



WWW.CDC-MUTUELLE.ORG





N°96  
Déc. 2017

# Sommaire

## CDC MUTUELLE INFOS

- Page 4 Interview du Professeur Odile Bloespflug Tanguy, médecin neuropédiatre à l'hôpital Robert Debré à Paris
- Page 5 Les maladies génétiques de la gaine de Miélyne.

## Dossier

- Pages 6 à 9 La thérapie par le rire, la bienveillance.
- Page 10 Interview : Franck Bayle.
- Page 11 Association Le Rire Médecin, Consultations complexes : nouveaux tarifs chez le médecin.

## Système de Soins

- Page 14 Devenir volontaire à un essai clinique.
- Page 18 Puberté précoce : quel impact sur l'avenir des petites filles ?

## Prévention

- Page 16 La dénutrition : un vrai risque chez les Séniors.
- Page 20 Cinq règles pour préserver ses fonctions cognitives.
- Page 26 Bégaiement : à prendre en charge au plus tôt.

## Vie Pratique

- Page 12 Travailler en Open Space : trop de bruit au quotidien.
- Page 24 Mamhique : Une solution adaptée aux parents travaillant en horaires atypiques.

## Forme Bien-être

- Page 22 Huiles essentielles : les conseils pour bien débuter.

Plus de  
**1 000** projets  
de recherches  
soutenus

**64 000** donateurs

Reconnue d'utilité  
publique depuis 1988

[fondationdelavenir.org](http://fondationdelavenir.org)

## La Fondation de l'Avenir, une action mutualiste innovante

Depuis près de 15 ans, 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.

Grâce à votre générosité, la Fondation soutient la recherche dans de nombreux domaines :

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

## BON DE SOUTIEN / À renvoyer avec votre don à :

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

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

- 20€     30€     50€  
 80€     100€    ..... autre montant

Je fais un don par :

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

sur le site [dons.fondationdelavenir.org](http://dons.fondationdelavenir.org)

M.  Mme  Mlle

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : .....

Ville : .....



Les données recueillies vous concernant sont nécessaires au traitement de votre don et à l'émission de votre reçu fiscal. Conformément à la loi informatique et libertés n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression de ces données, droit que vous pouvez exercer en vous adressant à la FONDATION DE L'AVENIR.

AP101712



Chères adhérentes,  
chers adhérents,

Vous venez de recevoir l'APPEL de COTISATION et il a pu vous paraître surprenant sur son changement de format en comparaison avec les années précédentes. Cette année 2017 a vu de nombreux changements, je les cite pour mémoire :

- Le changement de prestataire pour liquider les remboursements de la partie complémentaire de votre Mutuelle, mais également un nouvel outil de gestion pour la gestion des dossiers adhérents.
- La réorganisation de votre liquidateur gérant la partie régime obligatoire.
- L'application à partir du 1er juillet 2017 du jugement du TASS qui s'est traduite par le prélèvement de la CSG et de la CRDS sur la participation de la CDC qui vous est allouée sur votre cotisation santé et/ou prévoyance pour les actifs.
- La prise en compte du code de la Mutualité avec l'obligation de retirer de nos statuts toutes références discriminantes.
- L'application des nouveaux textes de nos statuts et règlements votés et adoptés lors de l'assemblée générale de juillet 2017 reprenant pour partie l'application du Code de la Mutualité notamment les articles en lien avec solvabilité2.
- Les nouveaux tarifs des cotisations santé et prévoyance.
- Les améliorations de prestations.

C'est pourquoi, vous avez pu constater que l'appel de cotisation est scindé en deux –santé et prévoyance– avec des lignes nouvelles pour vous permettre de mieux appréhender les calculs qui impactent directement votre feuille de paye ou votre relevé bancaire. Cette nouvelle présentation vous permet de mettre en avant la participation de l'employeur qui prends en charge 25% de votre cotisation. CDC Mutuelle remercie ici la CDC de son constant effort à ses côtés pour vous permettre d'avoir une mutuelle avec des remboursements d'un bon niveau pour une cotisation allégée par son abondement. Alors OUI beaucoup de changement avec son lot d'imperfection. Je comprends l'agacement, de certain lorsqu'une anomalie est détectée en février ou mars et, qu'en septembre ou octobre celle-ci n'est toujours pas résolue.

Ah! Je ressens confusément que les retraités pensent; « Il nous a encore oubliés ». Nous, nous ne pouvons pas aller dans les accueils pour « exprimer notre mécontentement ». Il faut utiliser l'informatique et le web, avec les difficultés et dysfonctionnements que l'on connaît. Tout le Conseil d'administration pense à vous, et 2018 verra des avancées importantes pour vous les retraités, pour une meilleure considération de vos attentes.

Laissons venir tranquillement 2018 et permettez-moi avec l'ensemble du Conseil d'administration de vous souhaiter d'excellentes fêtes de fin d'année pleine de réussite personnelle dans tous vos projets. A l'année prochaine

Bien cordialement,  
Gérard LESAGE.



**MUTUELLE**  
UMAGAZINE



> **CDC MUTUELLE  
ET LA FONDATION  
DE L'AVENIR AIDENT  
LA RECHERCHE SUR  
LES MALADIES  
NEURODÉGÉNÉRATIVES**

**INTERVIEW  
DU PROFESSEUR  
ODILE BOESPFLUG TANGUY**

Propos recueillis par Nadine Allain

*Professeur Odile Boespflug Tanguy, médecin neuropédiatre à l'hôpital Robert Debré à Paris et professeur en génétique médicale à l'Université Paris Diderot : « le projet HANOC « outils connectés » pour améliorer le handicap neurologique de l'enfant financé par la CDC Mutuelle via la Fondation de l'Avenir va nous permettre d'évaluer la fatigue de nos jeunes patients. »*

> **DE QUELLES MALADIES PRINCIPALES SOUFFRENT VOS PATIENTS ?**

Dans mon service, nous traitons environ 500 enfants de tous âges par an. Certains sont atteints de maladies dites neurodégénératives. Leur cerveau n'est plus capable de transmettre les informations de neurone à neurone. Ils souffrent généralement de troubles moteurs les empêchant de marcher. Certains ont des problèmes de scolarité : difficultés d'apprentissage, de comportement... Grâce à la radio du cerveau et aux explorations biologiques, le diagnostic est de plus en plus précoce. Sa confirmation génétique demande encore un délai moyen d'un an. Les traitements sont actuellement destinés à améliorer le confort du malade. Nous progressons, mais les thérapies curatives sont encore loin de s'adresser à tous.

> **QUELS SONT LES OBJECTIFS DU PROJET « OBJETS CONNECTÉS » ?**

Lors de nos consultations, nous constatons que nos patients perdent progressivement des fonctions, à commencer par la marche. La fatigue est leur gêne principale. Aussi, notre objectif majeur est l'évaluation du degré de fatigabilité, non plus à l'hôpital, mais dans leur vie quotidienne. Nous disposons d'une échelle de 1 à 10 pour évaluer la fatigue à un instant T. Nous souhaitons mieux l'évaluer, dans la durée. Jusqu'à présent, à ma connaissance, les médecins se sont peu intéressés à cette question.

> **QUEL EST L'INTÉRÊT D'ÉVALUER LA FATIGUE ?**

Cette fatigue ressentie par nos malades avant même la perte de certaines fonctions est dite « neurologique » car elle touche l'énergie nécessaire pour faire fonctionner leur cerveau.

Désespérante, elle les épuise. Chronique, elle est due à un stress oxydant dans le cerveau qui manque d'ATP (adénosine triphosphate), très importante pour l'énergie. Si nous arrivons à la mesurer, nous pourrions la traiter par l'alimentation et/ou des médicaments spécifiques.

> **QUELS SERONT ALORS LES BÉNÉFICES POUR LES PATIENTS ?**

Même si nous ne pouvons pas encore traiter la maladie en cause, nous allons améliorer leur qualité de vie en permettant à leur cerveau de mieux fonctionner. En outre, nos résultats permettront de prouver aux médecins, à l'Assurance maladie et à l'employeur la réalité de la fatigue du malade.

> **CONCRÈTEMENT, QUEL TYPE D'APPAREIL ENVISAGEZ-VOUS D'UTILISER ?**

Les médecins ont besoin de chiffres. Notre objectif est d'utiliser des objets connectés grand public, comme une montre permettant de mesurer les pas (accéléromètre) pour le suivi du patient. Les données provenant de la montre sont récupérées sur le site web du constructeur pour en faire un usage médical. Dans un premier temps, nous envisageons de la tester sur quelques patients.

> **COMMENT ÊTRE CERTAIN QUE CES DONNÉES NE SERONT PAS PIRATÉES ET QUE LE SECRET MÉDICAL SERA BIEN GARDÉ ?**

Le savoir-faire de nos partenaires industriels nous garantit la sécurisation du transfert des données entre le patient et le médecin. Le patient disposera d'un code. Grâce à un autre code,

seul le médecin de l'hôpital détiendra le lien et aura accès aux informations qu'il retransmettra. Lors de la consultation, le médecin et le kinésithérapeute interrogeront le patient et rempliront un questionnaire. Ensuite, les résultats du questionnaire seront comparés à ceux constatés par l'objet connecté.

> **POUR OBTENIR D'AUTRES FINANCEMENTS ET POURSUIVRE VOS RECHERCHES DANS LE DOMAINE D'UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES, IL EST DONC IMPORTANT QUE CE PREMIER TEST SOIT CONCLUANT, NON ?**

C'est exact. Obtenir des sommes modestes peut avoir un effet de levier et permettre d'avoir d'autres financements. En dehors des fondations et des associations de patients, c'est difficile d'être aidé. Mais, si, grâce à un bon outil de mesure, nous obtenons des résultats concluants, nous pourrions aller plus loin. Au-delà des objets connectés, la plateforme hautement sécurisée mise en place entre patients et professionnels de santé peut trouver bien d'autres applications dans le domaine très porteur de l'E.santé.

> **LES MALADIES GÉNÉTIQUES DE LA GAINE DE MYÉLINE**

Notre cerveau est une fantastique machine nous permettant, grâce à l'optimisation de son système énergétique, d'effectuer des milliards de connections. C'est un marathonien qu'il faut entraîner dès la naissance et toute notre vie. De telles performances peuvent être maintenues grâce à l'optimisation d'un système permettant d'économiser et maintenir l'énergie au contact direct des nerfs. C'est le rôle des oligodendrocytes, véritables cellules « ouvrières » entourant les nerfs d'une gaine très compacte et riche en lipides appelée la gaine de myéline, aussi isolante que les câbles coaxiaux de nos ordinateurs et capable de « brûler les graisses » pour fabriquer de l'énergie. Cette sorte de « garde-manger » intracérébral donne à notre cerveau une certaine autonomie de fonctionnement afin d'être moins dépendant de l'apport de nourriture. Le développement de la myéline au cours de sa première année permet à l'enfant d'acquiescer la marche et de passer ses nuits sans alimentation. Sa poursuite jusqu'à la fin de l'adolescence permet d'optimiser le fonctionnement de notre cerveau : apprentissages, attention, concentration, adaptation émotionnelle...

Au sein du service de Neuropédiatrie et des Maladies Métaboliques et de l'unité INSERM 1141 de l'Hôpital Robert Debré, le Professeur Odile Boespflug-Tanguy et son équipe travaillent sur les maladies génétiques affectant le développement et/ou le fonctionnement de la gaine de myéline (appelées leucodystrophies). Subissant des évolutions de la maladie variables, les patients de tous âges atteints de ces affections présentent tous une fatigue sévère et précoce par manque énergétique (ATP). Une telle carence énergétique contribue à la dégénérescence plus ou moins rapide des nerfs. Aussi, leur fatigue est étudiée très attentivement par les médecins souhaitant l'évaluer. Dans une deuxième approche, un groupe de patients, en particulier des enfants atteints d'une pathologie inflammatoire de la substance blanche (sclérose en plaque, par exemple) sera testé.

**LA FONDATION DE L'AVENIR  
SOIGNER MIEUX, GUÉRIR VITE**

Créée en 1987 par la Mutualité Française et reconnue d'utilité publique depuis 1988, la Fondation de l'Avenir a pour vocation de soutenir et de promouvoir la recherche médicale appliquée et l'innovation en santé. C'est un trait d'union entre le mouvement mutualiste et les acteurs de la santé publique. Forte de ses 64 000 donateurs, elle participe activement par ses actions, ses recommandations et publications, à l'amélioration de notre système de santé. En 30 ans, plus d'un millier de projets ont été soutenus. La Fondation a contribué à des découvertes majeures aux retombées internationales, comme la stimulation cérébrale profonde pour le traitement des symptômes de la maladie de Parkinson aujourd'hui appliquée à plus de 40 000 personnes, la destruction des calculs rénaux par ultrason ou la greffe de cellules cardiaques dérivées de cellules souches embryonnaires.

**OBJETS CONNECTÉS ET MESURES DES PARAMÈTRES DE SANTÉ**

Dans le cadre d'une collaboration entre les industriels Withings et Fitbit et le Professeur Odile Boespflug-Tanguy, deux types d'objets connectés (OC) grand public seront adaptés en vue d'une utilisation médicale en recherche clinique :

**Le Withings :** Développé par la société du même nom, c'est un accéléromètre de poche puissant malgré un faible poids (8 grammes). Il intègre de nombreuses fonctions : nombre de pas effectués, capacité à distinguer différents types de mouvements, distance parcourue, calcul des calories brûlées, mesure du rythme cardiaque et qualité du sommeil. D'une faible consommation d'énergie, il a une grande autonomie. La saisie d'informations est réalisée en temps réel, de manière automatique. Le médecin peut accéder à des données « en vie réelle » sur une semaine. Le patient a lui aussi accès à un grand nombre de mesures validées par le médecin.

**Le Fitbit** est un accéléromètre possédant les mêmes fonctions que le Withings. Son capteur est de la taille d'un périphérique Bluetooth se fixant à la taille en journée et pouvant être porté en bracelet la nuit. Autonomie estimée : 10 jours.

Les données cliniques seront enregistrées selon le format du système d'information développé dans le cadre d'une collaboration ancienne entre le Pr Odile Boespflug-Tanguy et la société Soluscience dans le domaine des leucodystrophies intitulé Plateforme d'Initiative Thérapeutique (PIT).

# RIRE POUR VIVRE MIEUX

Un dossier de Nadine Allain

**Le rire fait du bien. Emotion libératrice, il fait travailler le diaphragme et provoque une sécrétion d'hormones soulageant stress et malaises. Des clubs de rire se sont même créés. Enquête.**

« Ho ! Ho ! Ha ! Ha ! » Avec une quinzaine de personnes de tous âges s'esclaffant en sautillant d'un bout à l'autre du séjour de Françoise Rousse, une chaleureuse dame...rousse ne paraissant pas ses 76 printemps, nous participons à une séance du club de rire parisien qu'elle anime dans le cadre de l'association « T'es plus chouette quand tu souris ».

La scène se déroule dans l'ambiance rosée d'une pièce presque nue recouverte d'un beau parquet. Au début, nous sommes assis par terre. Des femmes et des hommes, entre 20 et 65 ans. Tutoiement de rigueur. A la demande de notre hôtesse, nos chaussures sont restées dans l'entrée.

## > TAPIS ROUGE comme à Cannes

Debout en cercle, nous commençons par énoncer nos prénoms et ceux des participants nous précédant. Petit exercice de mémoire. Puis, mouvements d'échauffement. On sautille sur place, en émettant des bruits de phoques sortant de l'eau. Très vite, laissant libre cours à notre créativité, nous nous livrons à toutes sortes d'exercices en émettant des sons amusants et nous essayons de bâtir à plusieurs une

étrange machine. Puis, nous devons défiler devant les autres « comme des stars à Cannes sur le tapis rouge ». Par moment, il faut hurler de rire ou émettre des « Ho ! Ho ! Ha ! Ha ! »

Retour au calme. Tous allongés sur un tapis jaune, yeux fermés, têtes au centre, nos corps forment comme un soleil. L'animatrice nous parle doucement. Certaines participantes sont prises de fou rire. Après cette séance, Marisa, grande jeune femme brune d'une trentaine d'années, enseignante d'espagnol, se sent mieux. « Au début, c'était un exercice difficile pour moi. Mais je me suis complètement déconnectée de mes soucis. J'avais mal aux yeux en arrivant. Cela devait être le stress. Maintenant cela va mieux. »

« Dans notre société, on est beaucoup trop dans l'intellect. La vie est trop sérieuse, partout. Un club de rire est un lieu convivial où se rassemblent des personnes en manque de joie de vivre, stressées, plutôt tournées vers des choses matérielles qui font oublier parfois l'essentiel qui est de se sentir heureux, présente Françoise Rousse. Au travail, elles restent souvent assises devant un ordinateur toute une journée. Au bout d'un moment, elles n'en peuvent plus de ne pas arriver à

s'exprimer. C'est important de venir respirer pour se détresser. On lâche les tensions du corps par différents exercices. Cette séance leur permet de retrouver un cœur d'enfant joyeux, aimant et créatif et d'améliorer l'idée que l'on se fait de soi-même, à travers l'amour que l'on se porte pour mieux l'offrir aux autres. »

## > TRAGÉDIES ET COMÉDIES

Développée par un médecin Indien, le Dr. Madan Kataria, cette méthode de détente est aussi appelée « yoga du rire ». Persuadé des bienfaits du rire, il organise des clubs spécialisés dans lesquels il raconte des histoires drôles à ses patients. Mais, s'apercevant que leur effet est limité et que chaque personne a un humour différent, il s'oriente vers le rire sans raison, qu'il appelle « yoga du rire ». A partir de situations mimées, drôles ou non, il consiste à simuler des rires. Ces exercices respiratoires et de vocalisation, qui ne constituent pas vraiment une thérapie, peuvent apporter un soulagement. D'origine mauricienne, June Lavolette est hôtesse d'accueil dans un club de golf de la Somme. Inspirée par l'exemple de son mari, André, kinésithérapeute et créateur d'un club de rire à Berck-sur-Mer (Pas-de-Calais),

après une formation suivie à Paris, elle a décidé de reprendre cette activité en auto-entrepreneur. « J'ai expérimenté sur moi-même l'efficacité du rire pour le bien-être. Un jour que j'avais mal à la tête, j'ai naturellement ri très fort. J'ai alors ressenti ma tête se déboucher comme un bouchon de champagne qui saute !, explique June. Malheureusement, en raison d'une certaine ambiguïté, le club de rire ne fonctionnait plus bien. Certaines personnes, croyant qu'elles allaient assister à un spectacle drôle, repartaient déçues. « Aussi, désormais, je propose des séances de rire dans une maison de retraite pour aider les aidants familiaux, reprend June. J'interviens aussi dans un centre pour personnes handicapées mentales. Je fais bouger les participants. Ils ouvrent la bouche, absorbant beaucoup d'oxygène. Le corps ne fait pas la différence avec le vrai rire. Ce qui est important, c'est que l'on ne se moque pas des autres, on rit de soi-même. Certains participants ressentent plein d'énergie après une séance. D'autres sont fatigués. »

repandre confiance en soi. Il donne de très bons résultats sur le stress, conditionné par les peurs. Le rire est aussi efficace contre la douleur. Une dame de 95 ans, qui passait sa vie au téléphone à écouter les malheurs des autres, venait tous les samedis aux séances que j'animais dans le Jardin du Luxembourg. « Quand j'arrive, j'ai mal partout, me disait-elle. Quand je repars, je suis soulagée. »

## > MOINS D'UNE MINUTE DE RIRE PAR JOUR !

« Après des études de journalisme et de psychologie, Corinne Cosseron, formatrice professionnelle, découvre sa vocation en regardant un documentaire sur le docteur Madan Kataria. En 2002, elle crée une méthode qu'elle nomme la « rigologie », ensemble de pratiques destinées à stimuler la joie de vivre et l'optimisme. Puis elle fonde l'École internationale du rire à Frontignan (Hérault) qui forme des animateurs (pour hôpitaux, maisons de retraite...) et des particuliers à ces pratiques. « C'est la première école de rire et de bonheur au monde.

« Nous rions de moins en moins, reprend-elle. En 1939, les Français disaient rire dix-neuf minutes par jour, puis six minutes en 1983. Depuis l'an 2000, nous serions passés sous la minute quotidienne ! C'est pourquoi j'ai décidé de pratiquer la « rigologie ». Rire est un réflexe vital qui fait travailler le diaphragme. C'est l'antidote au poison du stress. Une pause rire fait lâcher la pression intérieure, comme quand on ouvre une fenêtre pour respirer. On relativise les petits bobos du quotidien. Il faudrait rire en moyenne 10 à 15 minutes par jour pour être en bonne santé. »

## > EN MAISON DE RETRAITE

La rigologie est différente du yoga du rire. Il faut juste se sentir bien, sans obligation absolue de rire. Cette technique introduit des jeux, parfois enfantins comme celui des chaises musicales. « Le rire détresse, dédramatise, redonne de la joie de vivre, de l'espoir, insiste Corinne Cosseron qui forme des soignants à la rigologie. « A l'hôpital ou en maison de retraite, l'entourage (soignants, famille...) en profite. On échange avec eux de la légèreté, du plaisir. La rigologie est fine par rapport au patient, à son état de santé, à son âge... Je dis aux personnes que je forme : « obtenir de petits sourires dans une maison de retraite, c'est déjà bien. ». Aux côtés de l'Institut des Sciences du Bonheur, l'École des Méditations, le Centre d'Application de Psychologie Positive, les rigologues et les animateurs de Clubs de rire, jeux et bonheur, l'École Internationale du Rire

organise du 1er au 8 mai 2018 à Frontignan, près de Montpellier (Hérault) le 16ème Rassemblement International des Rieurs. Au programme : stages, conférences, ateliers, cinéma, danse, jeux... Point d'orgue de cet événement, la 20e Journée Mondiale du Rire à la plage du Chant des Vagues, le Dimanche 6 Mai 2018 de 9h à 18h.



## > REPRENDRE CONFIANCE EN SOI

« Le rire, qui nous porte à être plus dans l'attention vers soi, est un moyen de mettre plus de joie dans sa vie, confirme Françoise Rousse. On décide de prendre sa vie en mains. Emotion positive et libératrice, il permet de retrouver sa vraie personnalité et de

Elle regroupe toutes les techniques de la psychologie positive, de l'intelligence émotionnelle, du rire, des jeux et de l'humour, des méditations statiques et actives, et plus largement du développement du bonheur à des fins de mieux-être individuel et sociétal. Nous avons des « antennes » sur les cinq continents », explique Corinne.

### > Bonne séance DE RIGOLADE

Efficace ou non, « la thérapie par le rire » se développe et certains souhaitent s'y former. C'est le cas de Catherine, qui se présente comme thérapeute. Cette dame blonde au sourire lumineux est venue apprendre la méthode auprès de Françoise Rousse et, enthousiaste, elle commente une séance : « Je souhaite utiliser le rire dans ma pratique thérapeutique. Je ne suis pas médecin. Je veux seulement aider des personnes à aller vers elles-mêmes. J'ai toujours eu peur du

ridicule. Là, j'ai existé avec le groupe. Je n'ai pas trouvé les autres ridicules. Nous étions tous dans la même attitude. Il n'y avait pas de jugement. » Quant à Julien, une vingtaine d'années il trouve que : « c'était marrant. Mais une bonne soirée avec des amis m'apporte autant de bien-être. » Alors... fréquenter ponctuellement un club de rire... pourquoi pas ? Mais, même sans méthode, une bonne séance de « rigolade » en famille ou entre amis à l'occasion d'un bon repas ou d'une sortie... cela fait toujours du bien !



## Des écoles POUR SE FAIRE DU BIEN

### De nouvelles écoles se sont créées POUR NOUS APPRENDRE À VIVRE.

#### > The SCHOOL OF LIFE

Créée en 2008 à Londres par le philosophe Alain de Botton et disposant d'une antenne parisienne dirigée par Fanny Auger depuis avril 2014, The School of Life est, selon son site web : « une école pour apprendre tout ce qu'on n'apprend pas à l'école ». Des adultes peuvent y suivre des cours le soir sur des thèmes aussi variés que le Travail, l'Amour, la Mort, le Bonheur, le Potentiel... Exemples de sujets abordés : comment trouver un travail épanouissant, comment améliorer ses relations, comprendre son passé, rester calme, mieux comprendre, et, dans une certaine mesure, comment changer le monde... Vaste programme ! L'idée de cette école « pas comme les autres » est de mettre à profit l'intelligence des siècles, la pensée des philosophes, les œuvres des artistes et la culture générale pour confronter les grandes questions de nos vies : comment trouver un travail épanouissant, faire durer l'amour, faire la différence... The School of Life ne souhaite pas donner de réponses toutes faites. Elle propose pistes de réflexions et exercices pour développer son intelligence émotionnelle et sa capacité à faire des choix de vie éclairés.

L'école, qui dispose d'antennes à travers le monde (Amsterdam, Zurich, Séoul, Belgrade, Sao Paulo, Melbourne, Tel Aviv, Istanbul...), propose aussi un service de conseil et de formation pour les sociétés.

#### > Le CORPS FINIT PAR DIRE "STOP"

Fanny Auger, la directrice de The School of Life et enseignante de cours comme « Dress for Success » et « Comment trouver le Job de ses Rêves pour les Jeunes » (gratuit) se confiait en juillet dernier à Ophélie Ostermann de Madame Figaro : « Je pense que l'on a besoin de ralentir pour remettre du sens profond dans ce que l'on fait. On parle trop de burn-out, de mal-être et de violences au travail. Les gens se sont oubliés en chemin, ils se sont éloignés de qui ils étaient... Il est primordial de se poser les bonnes questions, celles qui font un peu mal. En ne s'arrêtant jamais, le corps finit par dire « stop ». Site web : [www.theschooloflife.com/paris](http://www.theschooloflife.com/paris)



#### > L'INSTITUT Français du Yoga DU RIRE & DU RIRE SANTÉ

Créée dans l'ouest de la France et dirigée par Fabrice Loizeau, sous la direction scientifique du Dr. Medan Kataria, l'Institut Français du Yoga du Rire & du Rire Santé est un centre de formation et d'apprentissage spécialisé en yoga du rire et en méthodes positives. Il forme des animateurs, des professeurs et des experts du rire en France et hors hexagone, mais ne délivre pas de diplôme d'état. Partout en France, il forme toutes sortes de publics : particuliers, professionnels et futurs professionnels, petites et grandes entreprises, institutions publiques, associations, établissements de formations... Diplômé de 3ème cycle universitaire, Fabrice Loizeau, fondateur de l'Institut, est habilité depuis 2011 par le Dr. Medan Kataria à former des professeurs de yoga du rire et contribue ainsi à la reconnaissance de la discipline en France et dans le monde. Site web : [www.formation-yogadurire.fr](http://www.formation-yogadurire.fr)

## > INTERVIEW DE SOPHIE NICOLE : PSYCHOLOGUE ET DIRECTRICE DE LA CLINIQUE BELMONT à Genève.



La clinique que vous dirigez est spécialisée dans le traitement des addictions et des troubles alimentaires. Comment le rire y est-il utilisé ?

Notre clinique accueille des patients pour des hospitalisations, en hôpital de jour ou en suivi ambulatoire. Notre approche thérapeutique est de type cognitivo-comportementale. C'est-à-dire que nous aidons nos patients à s'informer sur leur manière

de réfléchir et les comportements en découlant. Objectif : leur permettre de se comprendre eux-mêmes et de développer de nouveaux modes d'agir plus favorables. Des séances de yoga du rire sont incluses dans les 32 heures de groupes thérapeutiques de notre programme. Ainsi nos patients peuvent découvrir, notamment, comment il est possible de stimuler leur production de dopamine et d'endorphine. Quelques-uns pratiquent ces techniques depuis leur introduction chez nous il y a deux ans. D'autres le font pendant deux ou trois mois et y reviennent ponctuellement quand ils se sentent plus fragiles.

#### Concrètement, comment se déroulent les séances ?

Les séances de yoga du rire réunissent patients et soignants par groupe de 15 à 20 personnes une fois par semaine. C'est une autre manière de se rencontrer à égali-

té dans le groupe et de partager. Les exercices de base sont conçus pour faire travailler le diaphragme et préparer le corps et l'esprit à la méditation finale dans le noir. Ce travail « forcé » génère une stimulation de la production de sérotonine et de dopamine entraînant des fous rires. Le but n'est pas de « se marrer », mais bien de stimuler le diaphragme, le fou rire étant un bénéfice secondaire. Nous sommes deux psychologues à faire pratiquer ces exercices et nous nous renouvelons pour éviter la monotonie.

#### Quels bienfaits vos patients vous disent-ils ressentir après une séance ?

Ils nous disent percevoir un sentiment de détente et d'apaisement. Ils peuvent mieux se concentrer, mieux réfléchir. La séance leur donne une sorte d'accès à eux-mêmes et à leur vie.

Propos recueillis par Nadine Allain



**Psychiatre,  
Professeur des Universités Paris  
Descartes et professeur hospitalier  
à l'hôpital Sainte-Anne :**

**« faire du bien aux autres nous fait  
aussi du bien à nous-mêmes »**

### > Qu'est-ce que la bienveillance envers soi-même ? Existe-t-il une définition médicale utilisée en psychologie et/ou en psychiatrie ?

Cette notion n'est pas définie précisément en psychiatrie, mais on peut la rapprocher du concept de prendre soin de soi. C'est se mettre à son propre service pour être bien, comme une sorte d'altruisme envers soi-même.

### > Pensez-vous que l'homme/la femme contemporain(e) manquent de bienveillance envers eux-mêmes ?

Il existe deux notions : physiologique et psychologique. Du point de vue physiologique, depuis le début de l'ère industrielle, dans une société très déstructurée, nous sommes confrontés à un mode de vie très éloigné de l'état naturel, celui dans lequel s'épanouissait l'homo sapiens il y a plus de 50 000 ans. L'ère industrielle a introduit de nouvelles et multiples contraintes. Tous nos rythmes en sont altérés : rythme veille-sommeil avec une déconnexion de la lumière du jour, horaires imposés par le travail, rythmes alimentaires... Par exemple, nous avons perdu certaines contraintes physiques qui régulaient nos besoins alimentaires : la pratique de la cueillette, de la pêche, de la chasse... Nos dépenses énergétiques ont beaucoup diminué. Certains essaient de les compenser en pratiquant du sport mais le plus souvent à des horaires non physiologiquement adaptés.

### > Que préconisez-vous pour compenser ce mode de vie « contre-nature » ?

Il me semble important d'instaurer les habitudes nécessaires à notre équilibre. Il faut essayer de retrouver nos rythmes naturels, ceux auxquels notre organisme, qui n'a pas changé, lui, est

## > Interview : de Franck Bayle

Propos recueillis par Nadine Allain

préparé. Ainsi, nous avons en moyenne perdu de une à deux heures de sommeil quotidien. Par exemple, pour favoriser la venue d'un sommeil réparateur, il convient d'éviter la pratique des écrans (TV, ordinateurs, tablettes...) avant le coucher. Autre exemple, essayons de respecter un certain équilibre alimentaire en nous tournant de préférence vers une alimentation naturelle plus abondante le matin.

### > Du point de vue psychologique, notre bien-être est-il aussi menacé ?

Cet aspect-là est plus compliqué mais les raisons sont les mêmes. En moins d'un siècle et demi, une véritable destruction sociale s'est opérée. Autrefois, nous avons l'habitude de travailler en petits groupes, souvent familiaux, au sein d'une ferme, dans un village. Dans la société d'aujourd'hui, les individus sont très isolés. Les parents sont souvent séparés, les familles dispersées, les grands enfants partis au loin. C'est la civilisation du repli sur soi où, dès l'école, les échecs sont très mal vécus socialement. Il existe aussi une certaine déstructuration du groupe avec moins de rituels en commun, à commencer par les rituels religieux. Mon confrère Christophe André, qui a écrit sur la psychologie positive et la recherche du bonheur, a souligné l'importance de la méditation, moment d'apaisement qui trouve en fait ses origines dans les rituels religieux. Nos contraintes professionnelles, qui ont pris le dessus sur le reste, nous obligent à « presser » le temps. On enterre un ami ou un parent entre deux rendez-vous. Un mois après « un pot » de départ en retraite, c'est tout juste si l'on se souvient encore du collègue ayant quitté l'entreprise ! Alors que le groupe le plus proche est celui avec lequel nous travaillons. Cela limite les échanges sociaux essentiels dans les moments les plus importants de l'existence.

### > Le tableau que vous dressez de notre société n'est guère réjouissant... Comment y mettre davantage de bienveillance envers soi-même et envers les autres ?

Etre bienveillant envers soi-même, c'est accepter de donner du temps à son organisme, de retrouver de vrais rythmes naturels. C'est aussi essayer de se rapprocher au maximum de son entourage et d'avoir un comportement altruiste envers les autres. Si l'on ne peut pas reconstruire aujourd'hui le foyer familial étendu, il faut se revoir davantage que pour les fêtes annuelles, en toute bienveillance. Des auteurs d'études sur les comportements altruistes ont démontré que faire du bien aux autres nous fait aussi du bien à nous-mêmes. Il faut accepter ses limites, ses contraintes et s'ouvrir aux autres sur ses propres difficultés et à son tour leur venir en aide.

## Certaines consultations médicales vont être revalorisées à partir du 1er novembre

Après le passage de la consultation généraliste à 25 € le 1er mai et l'augmentation au 1er juillet à 30 € de la consultation chez un spécialiste correspondant, les tarifs de certaines consultations chez les médecins généralistes et spécialistes vont connaître une nouvelle hausse à partir du 1er novembre. Désormais, en fonction des pathologies, certaines consultations vont être qualifiées de « complexes » et de « très complexes ». Ces consultations seront alors facturées respectivement à 46 euros et 60 euros. Les visites « longues », comme pour les maladies neurodégénératives, seront revalorisées à 70 euros et pourront être réalisées jusqu'à trois fois par an.

### > Les consultations complexes

Les consultations complexes correspondent à la prise en charge d'une pathologie complexe instable ou avec un fort enjeu de santé publique telles que :

- Les consultations pour diabète gestationnel, les scolioses graves, la sclérose en plaque, la maladie de parkinson, l'épilepsie...
- La première consultation de contraception ou de prévention des maladies sexuellement transmissibles chez les jeunes filles de 15 à 18 ans,
- La consultation annuelle de suivi et de coordination de la prise en charge des enfants de 3 à 12 ans, en risque avéré d'obésité,
- Les 3 examens obligatoires du nourrisson du 8e jour, du 9e mois au du 24e mois,
- La première consultation pour tuberculose, la prise en charge d'une pathologie oculaire grave, la fibrose pulmonaire.

### > Les consultations très complexes

Les consultations très complexes, dont la visite longue à domicile, concernent notamment :

- Les consultations d'information d'un patient et la définition de son traitement face à un cancer, une maladie neurologique ou neurodégénérative, face au VIH,
- Les consultations en cas de malformation congénitale d'un nouveau-né ou du suivi d'un grand prématuré,
- La mise en route d'un dossier de greffe.

Ces nouvelles consultations seront remboursées selon les règles habituelles, à 70% pour la part prise en charge par la Sécurité sociale, à 30% pour la part prise en charge par votre complémentaire. Les deux tiers de ces consultations seront prises en charge à 100% par la Sécurité sociale car elles entreront dans le cadre du régime d'affections de longue durée (ALD) et pourront à ce titre prétendre au tiers payant. D'autres, « à fort enjeu de santé publique », seront également intégralement remboursées par la Sécurité sociale, comme les trois consultations obligatoires de suivi du nourrisson.

### > Quelles démarches pour être remboursé au mieux

Pour être remboursé au mieux, il est conseillé de suivre un parcours fléché par les différentes réformes de l'Assurance Maladie. Ainsi il est préférable de :

- 1/ Respecter le parcours de soins (en consultant en priorité son médecin traitant déclaré à l'Assurance Maladie),
- 2/ Se diriger vers un professionnel de santé ayant souscrit au dispositif OPTAM/OPTAM-CO (le médecin signataire permet à ses patients de bénéficier d'un meilleur remboursement en diminuant votre reste à charge).

## L'association Le Rire Médecin

Le Rire Médecin a été créée en 1991 par Caroline Simonds, une Américaine qui s'est inspirée du Big Apple Circus Clown Care de New York. L'association a débuté à l'Institut de cancérologie Gustave Roussy (Villejuif, 94) et à l'hôpital Louis-Mourier (Colombes, 92). Elle intervient aujourd'hui dans 46 services pédiatriques de 15 hôpitaux en France. Tous spécifiquement formés au métier de clown à l'hôpital, une centaine de comédiens clowns professionnels interviennent toujours en duo au moins deux fois par semaine auprès des enfants hospitalisés. Chaque année, près de 80 000 spectacles personnalisés offerts par les clowns aux enfants et à leur famille leur redonnent le pouvoir de jouer et de rire pour mieux faire face à la maladie.

L'association ne reçoit pas de rémunération des hôpitaux (à l'exception du CHU de Nantes et de la Fondation de l'Institut Gustave Roussy qui participent au financement d'un programme chacun) et paie les clowns grâce aux dons reçus. A l'occasion du Semi-Marathon de Paris (4 mars 2018) et du Marathon de Paris (8 avril 2018), il est possible d'endosser les couleurs du Rire Médecin pour soutenir sa cause. Vous pouvez ouvrir une page de collecte sur le site [lesdefisdusourire.org](http://lesdefisdusourire.org) et vous inscrire pour ces courses mythiques au cœur de Paris. Les éditions 2017 ont permis de collecter près de 30 000 euros et ainsi d'offrir toujours plus de visites de clowns auprès des enfants à l'hôpital. Site web : [www.leriremedecin.asso.fr](http://www.leriremedecin.asso.fr)

### Pour en savoir plus, Sites internet :

Liste des Clubs de Rire : [www.clubsderire](http://www.clubsderire)  
Université du Rire à Paris : [www.rire-a-paris.com](http://www.rire-a-paris.com)  
Ecole Internationale du Rire : [www.ecolederire.org](http://www.ecolederire.org)





## Travailler en **Open Space :** TROP DE BRUIT AU QUOTIDIEN

par le bruit, dont 29 % des moins de 35 ans et 32 % des cadres et professions intellectuelles supérieures. Cette situation génère un coût social élevé. « Il est possible d'estimer que six millions d'actifs en poste perdent individuellement au moins cent vingt heures par année de travail, indique l'association. L'Insee estimait en 2008 le coût horaire moyen à 32 euros. Ainsi, 3 840 euros par actif en poste de travail seraient perdus pour l'entreprise par année », ce qui représenterait une perte de productivité d'environ 23 milliards d'euros par an. Même si tous ces actifs ne travaillent pas en open space, le chiffre avancé a de quoi impressionner.

### > Concevoir des locaux moins bruyants

Heureusement, pour diminuer les nuisances sonores, des solutions existent. Une norme sur l'acoustique, datant de 2016, identifie quatre types d'espaces ouverts de travail et fournit des recommandations pour chacun d'entre eux. Plus généralement, « réfléchir en amont à la conception du local et à son aménagement est capital, affirme Patrick Chevret. Il faut bien répartir les salariés sur le plateau et regrouper les personnes qui effectuent le même type de tâche. Les équipements bruyants, comme les imprimantes, doivent être isolés dans un local à part. Il existe aussi des possibilités techniques qui permettent d'améliorer l'acoustique, par exemple des systèmes d'absorption au plafond, la mise en place de cloisonnettes ou encore la pose de moquette au sol pour réduire les bruits d'impact. Les zones de passage doivent faire l'objet d'une attention particulière, afin que la circulation ne se fasse pas dans le dos ou trop à proximité d'un salarié qui doit réaliser une tâche demandant de la concentration. Enfin, une analyse de chaque activité permet d'aménager de manière optimale chaque poste de travail ». L'association JNA rappelle quant à elle les bons gestes pour préserver sa santé auditive au bureau ou en open space : « Je fais attention au niveau de ma voix, je me rapproche des collègues pour éviter de parler fort ; je porte des protections contre le bruit (bouchons en mousse) pour optimiser ma concentration ; je fais une pause auditive pendant les temps de pause et de déjeuner loin de toute source de bruit. » Si adopter des règles de bonne conduite relève du bon sens, pour Patrick Chevret, « le plus efficace reste de bien concevoir l'espace de travail ».

Léa Vandeputte

**Entre les collègues qui discutent et les téléphones qui sonnent, la vie en open space n'est pas de tout repos. Ces nuisances sonores, souvent négligées, sont source de fatigue et influent sur la productivité.**

Un Français sur cinq travaille dans un espace collectif ouvert d'au moins quatre personnes, c'est-à-dire en open space, selon le baromètre Actineo-CSA 2015 consacré à la qualité de vie au bureau. Si cette organisation de l'espace de travail offre un gain de place à l'employeur et favorise la communication entre employés, elle occasionne en revanche certains désagréments, et notamment du bruit. Près de six actifs sur dix se disent perturbés dans leur travail par des nuisances sonores dues à leurs collègues. « Le bruit est le facteur de gêne le plus souvent nommé dans nos enquêtes, confirme Patrick Chevret, chercheur de l'Institut national de la recherche et de la sécurité (INRS). Ce sont principalement les conversations intelligibles qui dérangent, plus que le brouhaha. Elles déconcentrent et interfèrent avec la tâche à réaliser. »

### > Fatigue, stress et baisse de la performance

Le nombre de décibels n'est pas le seul facteur, mais les bruits incessants (conversations, sonneries de téléphone...) ne sont pas sans effet sur la santé. « Ils provoquent une fatigue auditive qui s'accumule au fil du temps, explique le chercheur. Lors de nos enquêtes, les salariés décrivent également un sentiment de stress. » Or, en réduisant la capacité de concentration et en favorisant l'épuisement, le bruit joue sur la performance individuelle. D'après une enquête publiée par l'association « Journée nationale de l'audition » (JNA) en octobre 2016, un actif sur cinq en poste perd plus de trente minutes de travail à cause de la gêne engendrée

## > Dernier temps fort du partenariat avec la Fondation de l'Avenir

Faisant suite aux conférences réalisées par notre partenaire à Paris et Angers ces deux dernières années, c'est sur le site de Bordeaux que la CDC et CDC Mutuelle accueilleront le Professeur Boespflug spécialiste de Génétique Médicale, Université Paris Diderot - Neuropédiatrie - Chef de Service AP-HP et Erik Lavarde, responsable des partenariats à la Fondation de l'Avenir, le 15 décembre 2017 à partir de 11 heures. Le Professeur présentera les avancées de son projet de recherche médicale appliquée « objet connectés pour évaluer le handicap neurologique de l'enfant ». Cette conférence sera proposée dans la salle de réunion « La Dune/La Forêt » à 11h00 - 5 rue de Vergne à Bordeaux. Venez nombreux !

Exemple pour un Prêt BFM Liberté<sup>(1)</sup> de 3 000 € sur 24 mois : taux débiteur annuel fixe de 0,99%, soit un TAEG fixe de 1%. Mensualités de 126,29 € (hors assurance DIT<sup>(2)</sup> facultative). Montant total dû : 3 030,96 € (sans frais de dossier et hors assurance DIT<sup>(2)</sup> facultative).

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

En cas d'adhésion à l'assurance groupe DIT<sup>(2)</sup> facultative, cotisation de 0,85 € par mois, à ajouter à l'échéance de crédit. Montant total dû au titre de l'assurance DIT facultative : 20,40 €, soit un TAEA (taux annuel effectif de l'assurance) de 0,66%, non inclus dans le TAEG du prêt. Conditions en vigueur du 1<sup>er</sup> septembre au 31 octobre 2017. Pour un prêt d'une autre durée et/ou montant, voir conditions en agence Société Générale.

## STÉPHANE, AGENT DU SECTEUR PUBLIC, SE CONSACRE AUX AUTRES

### MAIS AUJOURD'HUI, IL SOUHAITE SE CONSACRER À SES PROJETS DE FIN D'ANNÉE



Pour Stéphane et tous  
les agents du secteur public

PRÊT  
BFM LIBERTÉ<sup>(1)</sup> | **1,90%**  
TAEG fixe

Hors assurance DIT<sup>(2)</sup> facultative pour une durée de 6 à 24 mois à partir de 1 500 €  
Taux en vigueur du 01/11/2017 au 31/12/2017

(1) Prêt amortissable non affecté, consenti par et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la BFM et d'être titulaire d'un compte bancaire ouvert à Société Générale (avec domiciliation de salaire souhaitée). Délai légal de rétractation de 14 jours. Voir conditions en agence Société Générale.  
(2) Contrat d'assurance Groupe DIT - Décès, Perte Totale et Irréversible d'Autonomie et Incapacité Totale de Travail, souscrit par la BFM, intermédiaire en assurances auprès de CNP Assurances et de MFPrévoyance, SA régies par le Code des Assurances et présenté par Société Générale, en sa qualité d'intermédiaire en assurances. Tarif standard d'assurance, donné à titre indicatif, pouvant évoluer et hors surprime éventuelle.

Banque Française Mutualiste - Société anonyme coopérative de banque au capital de 114 154 973 €. RCS Paris 326 127 784. Intermédiaire en assurances (ORIAS n° 08 041 372).  
Siège social : 56-60, rue de la Glacière - 75013 Paris.  
Société Générale - S.A. au capital de 1 009 641 917,50 €. RCS Paris 552 120 222. Intermédiaire en assurances (ORIAS n° 07 022 493). Siège social : 29, boulevard Haussmann - 75009 Paris.



**BANQUE FRANÇAISE  
MUTUALISTE**

LA BANQUE DE CHAQUE AGENT DU SECTEUR PUBLIC

Contactez-nous du lundi  
au samedi de 9h à 18h

Appel non surtaxé 0 987 980 980

## > Devenir volontaire à un essai clinique

*Pour faire avancer la recherche scientifique, tester un médicament ou un dispositif médical, il est possible de participer à des essais cliniques. Les centres médicaux recrutent des volontaires, sous certaines conditions, et la rémunération proposée est parfois intéressante, mais il existe des risques. Mieux vaut être bien informé avant de se lancer.*

### > Quelles sont les parties prenantes d'un essai clinique ?

#### • Le promoteur (l'instigateur de l'essai) :

Il peut s'agir d'un laboratoire pharmaceutique, d'un organisme public de recherche ou d'un hôpital. Les laboratoires passent, après appel d'offres, des contrats de sous-traitance avec des centres d'investigation clinique. En France, une trentaine de centres publics et une dizaine de centres privés sont autorisés à mener des essais dits de phase 1 (lire l'encadré « Les différentes phases de l'essai clinique »). Pour pouvoir réaliser un test clinique, le centre doit bien entendu avoir obtenu l'aval des autorités compétentes : agence régionale de santé (ARS), comité de protection des personnes (CPP) et Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). C'est cette dernière qui est chargée de valider l'essai.

#### • L'investigateur :

Un ou plusieurs médecins compétents et experts dans le domaine concerné surveillent et dirigent l'essai. Avant chaque étude, ils sont tenus d'informer les volontaires, oralement et par écrit, de la nature du programme et du rapport bénéfices-risques escompté.

#### • Le volontaire.

Selon l'essai, il s'agira d'une personne malade ou d'une personne en bonne santé. En 2015, 16 622 patients ont été recrutés pour les 507 essais cliniques menés par les 30 industriels ayant participé à l'édition 2016 de l'enquête des Entreprises du médicament (Leem).

### > Comment s'inscrire à un essai ?

Toute personne peut être sollicitée pour un test clinique lors d'une consultation chez le médecin ou dans un centre de soins, mais il est également possible de se porter volontaire en prenant contact avec des structures dédiées à la recherche clinique et en santé. Des offres sont publiées sur les sites des centres de recherche médicale ou via des portails recensant les différents essais. Les conditions et les modalités de participation sont très encadrées, et il est indispensable que le volontaire ait donné par écrit son « consentement éclairé ». La date et la durée du protocole ainsi que le montant des indemnités, plafonnées à 4 500 euros par an, sont recensés dans un registre national. Une journée d'hospitalisation est payée environ 150 euros.



### > Quelles sont les conditions à remplir ?

Chaque étude possède ses propres critères, appelés critères d'inclusion, qui peuvent porter sur l'âge, le type de maladie et son stade d'évolution, les maladies associées, les antécédents médicaux, etc. Afin de vérifier qu'il n'existe aucune contre-indication, le volontaire doit passer des examens (test urinaire, prise de sang, électrocardiogramme...) et répondre à un questionnaire.

### > Quels sont les droits du volontaire ?

La personne ayant consenti à participer à une recherche est libre de quitter le programme à tout moment. La loi stipule que l'intérêt des personnes qui se prêtent à une recherche clinique et en santé prime toujours ceux de la science et de la société, et que la recherche doit être conçue de telle façon que soient réduits à leur minimum la douleur, les désagréments et la peur. Les participants sont obligatoirement tenus informés aussi bien de leur état de santé que des résultats globaux de l'essai. Ils doivent également être avertis en cas d'événement grave survenant chez une ou plusieurs personnes pendant l'essai. Ils peuvent vérifier les données les concernant, les rectifier le cas échéant et s'opposer à leur transmission. En cas de préjudice, ils ont droit à des dédommagements.

### > Combien de temps dure un essai clinique ?

C'est un long processus, qui se déroule en plusieurs étapes (lire l'encadré « Les différentes phases de l'essai clinique ») avant d'aboutir à l'autorisation de mise sur le marché (AMM). L'essai peut durer entre dix et quinze ans, mais les volontaires ne participent en général qu'à l'une des étapes.

### > Quels sont les inconvénients et les risques ?

La participation à un test clinique est contraignante et les règles à suivre sont très strictes. Il faut subir fréquemment des visites médicales et des examens de contrôle, parfois durant une longue période, car comme avec tout traitement des effets secondaires indésirables peuvent survenir. Les centres médicaux semblent un peu réticents à fournir des informations sur leurs essais, qui peuvent parfois mal tourner, même si les accidents sont très rares. Les mesures de vigilance ont cependant été renforcées depuis un décès survenu en janvier 2016, à la suite d'un essai de phase 1 effectué par le centre Biotrial, à Rennes.

*Un dossier de Catherine Chausseray*

## > Les différentes phases de l'essai clinique

*Quand une nouvelle molécule est découverte, le médicament est d'abord mis au point dans un laboratoire, puis testé sur l'animal : c'est la recherche préclinique. Viennent ensuite trois phases de tests, à l'issue desquelles « le laboratoire peut envisager d'obtenir une autorisation de mise sur le marché », indique l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Le médicament restera surveillé tant que durera sa commercialisation.*

• **Phase I.** Pour évaluer la tolérance de la substance testée, les premiers essais sont généralement effectués sur un petit nombre de volontaires sains (10 à 40). En cancérologie, néanmoins, les essais de phase 1 sont pratiqués sur des patients déjà atteints par la maladie. Selon Les Entreprises du médicament (Leem), 30 % des produits testés échouent à passer cette première étape.

• **Phase II.** Il s'agit, dans un deuxième temps, d'« estimer l'efficacité et la tolérance à court terme et [de] déterminer la dose la plus adaptée », explique l'ANSM. Les tests sont alors réalisés sur des personnes malades (40 à 80 personnes), pendant une période allant de quelques mois à deux ans.

• **Phase III.** On étudie ensuite l'efficacité thérapeutique sur un plus grand nombre de personnes et sur une durée plus longue. Le nouveau traitement est comparé avec le traitement utilisé habituellement, dit traitement de référence, s'il y en a un, ou avec un placebo, lorsqu'aucun traitement n'existe. Deux groupes de patients ayant les mêmes caractéristiques sont constitués par tirage au sort (randomisation). L'un reçoit le nouveau traitement, l'autre le traitement de référence ou le placebo. Ces tests comparatifs, réalisés sur plusieurs centaines, voire milliers de malades, durent plusieurs années.

• **Phase IV.** Une dernière phase, dite de pharmacovigilance, consiste, après la mise sur le marché, à surveiller tout signe anormal ou inattendu causé par la prise du médicament pendant toute la durée de sa commercialisation.

## > Participer aux recherches en sciences cognitives

*Le Relais d'information sur les sciences de la cognition (Risc), une unité du Centre national de la recherche scientifique (CNRS), fait souvent appel à des volontaires. Pour participer, il faut s'inscrire sur le site <http://expesciences.risc.cnrs.fr>. De nombreuses expériences se font sur ordinateur (en ligne de chez soi ou dans un laboratoire), mais elles nécessitent parfois de passer une imagerie par résonance magnétique (IRM). Elles ne présentent aucun risque, peuvent durer de vingt minutes à cinq heures et ne sont pas ou peu rémunérées (s'il y a dédommagement, compter de 5 à 20 euros en moyenne).*



## > La DÉNUTRITION : UN VRAI RISQUE CHEZ LES SENIORS

En France, plus de deux millions de personnes souffrent de dénutrition, et les personnes âgées sont particulièrement concernées. Perte d'appétit, plats inadaptés, solitude ou fatigue sont autant de facteurs favorisant ce « mal silencieux ».

La dénutrition est un phénomène fréquent qui touche plus de deux millions de personnes en France, selon le Collectif de lutte contre la dénutrition, dont 400 000 personnes âgées à domicile et 270 000 en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Elle résulte soit d'apports alimentaires insuffisants, soit d'une perte de nutriments, soit d'une association des deux. « La dénutrition se définit par un indice de masse corporelle (IMC) inférieur aux courbes minimales de santé (21 chez la personne âgée) et par une perte de poids involontaire de plus de 5 % en un mois ou de plus de 10 % en six mois », indique le docteur Jean-Michel Lecerf,

médecin nutritionniste de l'institut Pasteur de Lille. La prévalence de la dénutrition n'est pas facile à évaluer, mais on estime qu'elle touche 4 à 5 % des personnes âgées à domicile et 25 à 30 % des personnes en établissement.

### > Un affaiblissement général

Si l'avancée en âge peut fragiliser, elle ne constitue pas à elle seule un facteur explicatif de cet état pathologique. En revanche, « des troubles de la déglutition, des problèmes bucco-dentaires, une perte d'autonomie, mais aussi l'isolement ou le manque de moyens financiers peuvent faire le lit de la dénutrition », précise Jean-Michel Lecerf. Les préjugés sont également susceptibles d'entrer en jeu. « Certains seniors pensent qu'ils ont moins besoin de manger parce qu'ils ont une activité physique moindre, par exemple, et ils vont ainsi sauter le repas du soir, illustre le médecin nutritionniste. Or, c'est une idée fautive. » Chez les sujets âgés, la dénutrition contribue à la survenue de pathologies parfois graves. Elle affaiblit et rend plus vulnérable. « Les carences entraînent une aggravation des maladies préexistantes, comme les maladies chroniques, explique le docteur Lecerf. Le risque d'infections et de complications est également largement multiplié. La dénutrition est aussi responsable d'une fonte musculaire qui augmente le risque de chutes et donc de fractures. Tout cela participe à la réduction de l'autonomie. »

### > Une maladie difficile à détecter

Pour lutter contre la dénutrition, encore faut-il la dépister. « Le problème est que cette maladie est souvent silencieuse, constate Jean-Michel Lecerf. La personne âgée peut se sentir fatiguée, mais c'est seulement quand la dénutrition devient très sévère que d'autres signes apparaissent. » Seule la mesure du poids permet donc un dépistage rapide. Mais, « souvent, la personne âgée ne se pèse pas régulièrement et elle ne connaît pas son poids de forme habituel », déplore-t-il. En cas de suspicion de dénutrition, la Haute Autorité de santé (HAS) préconise l'utilisation d'une grille de risques, appelée Mini Nutritional Assessment (MNA), qui permet, grâce à une série de questions, d'apprécier l'état nutritionnel du patient. Une fois le diagnostic établi, le médecin traite les causes de la dénutrition : « Si la personne âgée souffre, par exemple, d'un problème dentaire qui la gêne pour manger, nous l'orientons vers un spécialiste. Même chose s'il s'agit d'une dépression. » En parallèle, le patient doit retrouver le plaisir de manger. « Pour cela, la présentation des plats doit être plus travaillée et le goût relevé, ajoute le docteur Lecerf. Il faut privilégier le plaisir gustatif et laisser de côté les menus trop stricts. » Les proches des personnes âgées qui vivent seules sont aussi invités à partager plus fréquemment des repas. Quand la situation le nécessite, des préparations alimentaires vendues en pharmacie peuvent être conseillées. Mais le médecin nutritionniste le rappelle, « mieux vaut prévenir le risque de dénutrition en restant attentif à l'autre et en apportant du soin à l'alimentation au quotidien ».

Léa Vandeputte

## > Une cuisine PLUS adaptée

Dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), notamment, les cuisiniers travaillent sur de nouveaux modes de présentation des plats pour redonner l'envie et le plaisir de manger aux anciens. Inspirée par la cuisine moléculaire, la cuisine à texture modifiée en est un bon exemple. Cette méthode de préparation des aliments permet d'en modifier la texture tout en conservant les qualités nutritives, les saveurs et les couleurs, afin de s'adapter aux personnes ayant des problèmes de déglutition. « Ce type de cuisine est très intéressant, confirme le docteur Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste de l'institut Pasteur de Lille. Il existe différentes textures qui permettent de s'adapter aux besoins des personnes et de préserver le plaisir gustatif. » La cuisine « manger mains » est un autre exemple de ce travail d'adaptation. « Cette manière de cuisiner a pour but de permettre aux personnes qui souffrent de déficits cognitifs et qui ont des difficultés à manier les couverts de retrouver leur autonomie en se servant de leurs doigts pour manger », explique le spécialiste. Bien que ces nouvelles cuisines demandent un investissement supplémentaire en temps et en recherche pour leur préparation, toutes deux présentent l'avantage de préserver le plaisir de manger.



## PLFSS : UN RETOUR À L'ÉQUILIBRE DE LA SÉCURITÉ PRÉVU POUR 2020

Atteindre le niveau de déficit le plus faible jamais connu par la Sécurité en dix-sept ans, soit 2,2 milliards d'euros : c'est l'objectif fixé pour 2018 par le nouveau plan de financement de la Sécurité sociale (PLFSS), présenté en septembre par le ministre des Solidarités et de la Santé, avant un retour à l'équilibre envisagé pour 2020. Parmi les mesures prévues en ce sens : la hausse de 1,7 point de la contribution sociale généralisée (CSG) ; le passage du forfait hospitalier de 18 à 20 euros au 1er avril 2018 ; la hausse progressive du prix du tabac, avec un paquet de cigarettes à 10 euros d'ici à 2020 ; le déremboursement des médicaments à service médical rendu (SMR) insuffisant ; ou encore la possibilité pour les hôpitaux d'expérimenter de nou-

velles modalités de financement afin de trouver des alternatives à la tarification à l'activité. De son côté, l'objectif national de dépenses d'assurance maladie (Ondam) est relevé à 2,3 % pour 2018, contre 2,1 % en 2017, conformément aux engagements pris par Emmanuel Macron pendant la campagne présidentielle. Concernant l'organisation des soins, le PLFSS prévoit de développer la télémédecine ainsi que le nombre de maisons de santé pluridisciplinaires (la ministre de la Santé, Agnès Buzyn, a présenté à ce sujet un plan spécifique le 13 octobre)



## De plus en plus de plaintes de patients contre leur médecin

Les patients portent de plus en plus de plaintes contre leur médecin. C'est ce que nous apprend le rapport annuel sur le risque des professionnels de santé publié récemment par la Mutuelle d'assurance du corps de santé français (MACSF). En 2016,

le nombre de déclarations de sinistre a augmenté de 8,7 %, et 66 % des décisions de justice ont abouti à la condamnation d'un professionnel de santé contre 59 % l'année précédente. Parmi les spécialités médicales les plus souvent mises en cause, les chirurgiens arrivent en première position, suivis des médecins généralistes, des anesthésistes-réanimateurs, des ophtalmologues, des radiologues et des gynécologues-obstétriciens. Le rapport souligne aussi une hausse des plaintes concernant l'ambulatoire : ce secteur représente 29 % des sinistres en 2016, contre 14 % un an auparavant.





Chez les filles, on parle de puberté précoce lorsque les premiers signes de développement pubertaire apparaissent avant l'âge de 8 ans.

De plus en plus fréquent, ce phénomène s'expliquerait notamment par des facteurs environnementaux.

Non traité, il risque d'entraîner une petite taille et des problèmes de fertilité à l'âge adulte.

## > PUBERTÉ PRÉCOCE : QUEL IMPACT SUR L'AVENIR DES PETITES FILLES ?

Une poitrine qui commence à se développer avant l'âge de 8 ans, des poils qui poussent sur le pubis, une croissance qui s'accélère brusquement : votre petite souffre peut-être de puberté précoce, un phénomène de plus en plus fréquent, en particulier chez les filles. « Elles représentent environ 90 % des cas, soit dix filles pour un garçon, observe le docteur Monique Jesuran-Perelroizen, présidente de l'Association française des pédiatres endocrinologues libéraux (Afpel). On ne sait pas vraiment pourquoi, mais on peut supposer que les mécanismes à l'origine de la puberté sont plus sensibles chez les filles que chez les garçons. » Quand les caractères sexuels apparaissent prématurément, la première chose à faire est de consulter un pédiatre. Après avoir constaté le développement précoce des seins ou de la pilosité et analysé les courbes de croissance du carnet de santé, celui-ci prescrira plusieurs examens complémentaires : une radio de la main et du poignet gauches pour déterminer l'âge osseux de l'enfant, puis une échographie pelvienne et un bilan hormonal pour vérifier que l'activité pubertaire a bien commencé.

### > PUBERTÉ PRÉCOCE CENTRALE

« Dans la très grande majorité des cas, la puberté précoce est d'origine hypophysaire, explique le docteur Jesuran-Perelroizen. C'est l'hypophyse, une glande située dans le cerveau, qui produit les hormones à l'origine de la puberté. On parle alors de puberté précoce centrale. » Plus rarement, la puberté précoce peut être liée directement à l'activité des ovaires (ou des testicules chez le garçon) ; il s'agira alors de puberté

dite périphérique. Si la puberté est d'origine centrale, une IRM sera nécessaire pour vérifier qu'elle n'a pas été déclenchée par la présence d'une malformation ou d'une tumeur de l'hypophyse. Heureusement, cela reste relativement rare (10 % des cas chez les filles et 40 % chez les garçons). « Parfois, la puberté précoce peut être liée à la mutation d'un gène spécifique, ajoute le docteur Jesuran-Perelroizen. Mais la plupart du temps, on ne trouve pas de cause au déclenchement de l'activité hormonale. Plusieurs études démontrent toutefois une association entre les précocités pubertaires chez les filles et l'exposition aux perturbateurs endocriniens que l'on retrouve notamment dans les bisphénols, les phtalates et les pesticides. » Enfin, les spécialistes ont constaté que le surpoids et l'obésité pouvaient constituer un facteur de risque.

### > CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES

Chez la plupart des petites filles, la puberté précoce a d'importantes conséquences psychologiques. Elles peuvent se sentir en décalage par rapport à leurs camarades, avoir honte ou ressentir fréquemment le besoin de pleurer à cause des variations hormonales. A moyen terme, c'est la taille définitive qui pourra être affectée. L'enfant grandit plus vite que les autres, mais elle s'arrêtera plus tôt, au risque de rester finalement plus petite que la moyenne des femmes. Une fois adulte, elle pourra également souffrir de problèmes de fertilité. En revanche, le risque augmenté des maladies cardiovasculaires ou de cancers hormono-dépendants, fréquemment évoqué, serait davantage lié à l'exposition aux perturbateurs endocriniens

qu'à la puberté précoce elle-même. Pour réduire les risques d'impact psychologique et de petite taille à l'âge adulte, une fois que la puberté précoce centrale a bien été identifiée, le médecin propose un traitement dit freinateur dont l'objectif est de stopper l'action de l'hypophyse. On administre une hormone de synthèse de façon que le taux de LHRH (l'hormone qui stimule l'hypophyse) reste constant dans le sang. « Ce sont les fluctuations spontanées de ce taux qui déclenchent la puberté, précise le docteur Jesuran-Perelroizen. Lorsque l'on bloque les variations, tout s'arrête.



Le volume des seins diminue considérablement et on revient à une croissance de type prépubertaire. » Le traitement se poursuit généralement jusqu'aux 11 ans de la jeune fille, c'est-à-dire l'âge où la puberté doit se faire normalement. « Nous avons désormais une quarantaine d'années de recul sur ce traitement, qui n'a pratiquement pas d'effet secondaire mis à part une légère augmentation de l'appétit, conclut le docteur Jesuran-Perelroizen. Les femmes qui ont été traitées ont pu atteindre une taille normale et avoir des bébés comme les autres. »

Aliisa Waltari

## > LES PREMIERS CHIFFRES « APPROXIMATIFS » DE LA PUBERTÉ PRÉCOCE EN FRANCE

Pour la première fois en France, le nombre d'enfants concernés par la puberté précoce a été évalué dans une étude récente menée par l'agence Santé publique France. D'après ces travaux, entre 2011 et 2013, 1173 nouveaux cas ont été comptabilisés chez les filles contre 117 cas chez les garçons. Mais attention, pour obtenir ces résultats, « les chercheurs se sont basés sur les demandes de remboursement des médicaments qui traitent la puberté précoce, explique le docteur Monique Jesuran-Perelroizen, présidente de l'Association française des pédiatres endocrinologues libéraux (Afpel). Or on sait que de nombreux cas ne sont pas diagnostiqués. » Il faut savoir aussi que les pubertés précoces diagnostiquées juste avant l'âge limite de 8 ans chez la fille et de 9 ans et demi chez le garçon ne donnent pas forcément lieu à un traitement. Tout dépendra de la gêne ressentie par l'enfant. « Les cliniciens ont constaté un étalement général de l'âge de la puberté, souligne le docteur Jesuran-Perelroizen. Elle commence plus tôt et dure plus longtemps qu'il y a une cinquantaine d'années. » Pour que cette évolution soit prise en compte, l'Afpel a décidé de lancer le Premier observatoire des stades pubertaires en médecine libérale (Prospel), une vaste étude nationale destinée à établir de nouvelles normes en matière de puberté.

### > QUID DES PETITS GARÇONS ?

La puberté précoce est beaucoup moins fréquente chez les petits garçons que chez les petites filles, et les cliniciens n'ont pas observé d'augmentation importante du nombre de cas. Chez les garçons, la puberté précoce se manifeste par l'augmentation du volume des testicules et par le développement de la pilosité pubienne, puis du pénis, avant l'âge de 9 ans et demi. Elle est ensuite confirmée par l'analyse des courbes de croissance, par une radio de la main et du poignet gauches et par un bilan hormonal. Lorsque la puberté précoce des petits garçons est d'origine hypophysaire, c'est-à-dire liée à l'activité de l'hypophyse au niveau du cerveau, on peut retrouver, dans 40 % des cas, la présence d'une tumeur ou d'une malformation à l'IRM. S'il n'y a pas d'origine organique (tumeur, kyste, malformation) à traiter en priorité, un traitement freinateur hormonal destiné à bloquer la croissance pubertaire pourra être proposé. L'objectif est surtout de limiter les conséquences psychologiques et comportementales (agressivité, excitation) et les risques de petite taille à l'âge adulte. Le traitement sera poursuivi jusqu'à l'âge auquel les garçons déclenchent normalement leur puberté, autour de 13 ans.

# > Cinq règles pour préserver ses fonctions cognitives

Avec l'âge, les fonctions cognitives peuvent diminuer. Il devient alors difficile de rester concentré, de mémoriser des informations ou de suivre une conversation. Heureusement, avoir une bonne hygiène de vie et garder une activité sociale et intellectuelle constituent des pistes sérieuses pour préserver ses neurones.

## >1 Entraîner sa mémoire

Plus on stimule son cerveau, plus ce dernier est performant. Les industriels l'ont bien compris et proposent des jeux, des méthodes ou des guides pour améliorer ses capacités cérébrales. Si les promesses sont alléchantes, c'est surtout le fait « d'avoir des activités intellectuelles au sens large qui est bénéfique », souligne le professeur Marc Verny, chef du service de médecine gériatrique à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris) et membre du conseil scientifique de la Société française de gériatrie et gérontologie (SFGG). Les personnes qui maintiennent

leur cerveau actif sont en effet moins sujettes au développement de maladies neurodégénératives. L'explication se trouve ce que l'on appelle la réserve cognitive. « Ce concept désigne l'ensemble des réseaux et connexions entre les cellules cérébrales, les neurones, créés par toutes les activités menées lors de la vie, précise le professeur. Cela peut s'être constitué lors d'acquisition de connaissances scolaires comme pendant la vie professionnelle ou lors des loisirs. Ces activités développent une sorte de réserve intellectuelle qui permet de compenser le vieillissement naturel ou la détérioration des facultés provoquée par certaines maladies comme l'alzheimer. On peut aussi faire un parallèle avec l'ostéoporose, par exemple. Si l'on a pratiqué une activité physique régulière tout au long de sa vie, le squelette est plus résistant, la réserve de masse osseuse est plus importante et on est donc mieux protégé contre les effets de l'ostéoporose. » Scrabble, jeux de logique, mots croisés, jeux vidéo, mais aussi jardinage, bricolage ou cuisine, chacun peut choisir l'activité stimulante qui lui convient. « L'important est d'y trouver du plaisir et de la motivation », ajoute le spécialiste.

## >2 Pratiquer une activité physique régulière

Les autorités sanitaires recommandent de faire au moins trente minutes d'activité physique, d'intensité modérée à élevée, au moins cinq jours par semaine. Suivre cette préconisation aide à conserver un corps en bonne santé, mais est aussi bénéfique pour le cerveau. « L'organisme est un tout, explique le professeur Verny. L'activité physique a un impact positif sur tout le corps, et elle permet plus particulièrement de limiter le développement des facteurs de risque vasculaire



qui peuvent être à l'origine d'un accident vasculaire cérébral (AVC), par exemple. » L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs ». Là encore, à chacun de trouver l'activité qui lui plaira.

## >3 Avoir une alimentation équilibrée

« Les études épidémiologiques ont montré les bienfaits sur le cerveau du régime méditerranéen, indique le chef du service de médecine gériatrique. Les oméga 3 pourraient aussi être bénéfiques, mais ils sont moins documentés. Pour le cerveau, comme pour l'organisme en général, le mieux est d'avoir une alimentation équilibrée. » Le Programme national nutrition santé (PNNS) propose justement huit repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire : cinq portions de fruits ou de légumes par jour ; trois produits laitiers par jour ; des féculents à chaque repas, en quantité variable selon l'appétit ; de la viande, du poisson ou des œufs une ou deux fois par jour ; des matières grasses en quantité limitée ; des produits sucrés ponctuellement et en quantité raisonnable ; peu de sel ; de l'eau à volonté pendant et entre les repas. Enfin, il est conseillé de limiter sa consommation d'alcool.

## >4 Rester actif socialement

Il est primordial de conserver du lien social tout au long de sa vie. « Avoir une conversation avec une autre personne mobilise de multiples processus, comme l'anticipation, le souvenir et, bien sûr, le langage, observe le professeur Verny. Entretenir des relations donne aussi envie de se retrouver et de partager des activités qui stimulent le cerveau et donc aident à maintenir les facultés cognitives. » En plus d'être bon pour le moral, prendre un café avec une amie, se retrouver au cinéma, au club d'échecs ou à l'association locale est bon pour le cerveau.

## >5 Surveiller son audition et sa vue

Une étude menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et publiée en 2015 a montré que les personnes souffrant d'un trouble de l'audition non corrigé présentaient un déclin cognitif significativement plus important que les personnes ayant une bonne audition. « On peut penser que quelqu'un qui entend moins bien va peu à peu restreindre communiquer avec les autres, va rester chez lui ou arrêter certaines activités. Cet isolement social a certainement un lien avec ce déclin. » En ce qui concerne la vue, « le déficit sensoriel risque de couper la personne d'un certain nombre d'activités, comme la lecture, ce qui aura un retentissement sur le fonctionnement cognitif », prévient le professeur. Surveiller régulièrement son audition et sa vue est donc important pour préserver ses fonctions cognitives. Les autorités sanitaires recommandent de réaliser un dépistage de la presbycousie à partir de 55 ans et de consulter son médecin généraliste si l'on ressent l'un des signes annonciateurs d'une surdité : mauvaise audition dans un environnement bruyant, difficulté à suivre une conversation à plusieurs, besoin de monter le niveau sonore de la télévision... Un bilan ophtalmologique est préconisé tous les deux à trois ans pour les adultes.

Benoît Saint-Sever



# > Un mois pour arrêter de fumer

La deuxième édition de la campagne du Mois sans tabac a été lancée le 9 octobre dernier, trois semaines avant son démarrage officiel le 1er novembre, pour permettre aux fumeurs de se préparer à relever le défi. Venue du Royaume-Uni, cette opération a déjà fait ses preuves, puisque arrêter de fumer pendant un mois multiplie par cinq les chances de stopper définitivement la cigarette. Lors de la précédente édition en France, 637 000 kits dédiés à l'arrêt du tabac avaient été distribués dans les pharmacies et 118 000 applications d'accompagnement ont pu être téléchargées. Pour renouveler ce succès, des moyens supplémentaires seront déployés, parmi lesquels une présence sur les réseaux sociaux et la création d'une « fan zone » itinérante dans douze villes. Rappelons que l'Hexagone compte encore 32 % de fumeurs réguliers quotidiens et que, chaque année, plus de 75 000 décès prématurés sont attribués au tabac.



# > Huiles essentielles :

Léa Vandeputte

## LES CONSEILS POUR BIEN DÉBUTER

Les huiles essentielles (HE) sont des principes aromatiques obtenus par distillation à la vapeur d'eau ou par expression. En vente libre, elles sont prisées pour leurs nombreuses vertus. Il est cependant nécessaire d'avoir certaines connaissances de base avant de les utiliser. Fabienne Millet, docteur en pharmacie, spécialisée en aromathérapie et en phytothérapie, nous délivre ses conseils pour bien choisir les HE et les manier correctement.

### > Les modes d'utilisation

« Lorsque l'on débute, il faut privilégier les modes d'utilisation les plus simples, explique-t-elle. Mieux vaut éviter le contact direct avec la peau, car certaines HE peuvent être très irritantes et parfois provoquer des brûlures. Préférez l'inhalation sèche – qui consiste à déposer deux gouttes sur un mouchoir, puis à inspirer deux ou trois fois sans contact cutané –, à réitérer plusieurs fois par jour. La diffusion atmosphérique est aussi possible. Elle peut être active, grâce à l'utilisation d'un diffuseur électrique à eau ou à jet d'air sec, ou passive, en déposant cinq ou six gouttes d'HE sur un support comme un galet poreux. Des produits à base d'HE prêts à l'emploi sont également disponibles sur le marché. » Les HE peuvent aussi être administrées par voie orale, de manière exceptionnelle et sous le contrôle d'un professionnel de santé, ou par voie cutanée si elles sont diluées, c'est-à-dire mélangées avec de l'huile végétale avant d'être appliquées sur la peau. Ces derniers modes d'utilisation requièrent des connaissances précises.

### > Les précautions à prendre

Les huiles essentielles ne sont pas inoffensives et sont notamment contre-indiquées pour les personnes qui présentent un risque de convulsions ou d'allergies. Elles peuvent provoquer des irritations cutanées et certaines

sont photosensibilisantes. « Les femmes enceintes ou qui allaitent peuvent utiliser les HE en inhalation sèche ou par diffusion atmosphérique, mais les autres voies d'administration leurs sont déconseillées, précise la spécialiste. De même, toutes les HE ne sont pas recommandées chez les enfants en dessous de 7 ans. Les hydrolats, dont les eaux florales (des extraits de plante obtenus par entraînement à la vapeur issue de la distillation, NDLR), avec une concentration très faible en principes actifs d'HE, leur sont plus adaptés. » Avant de recourir aux HE, mieux vaut donc demander conseil à un professionnel de santé. Côté conservation, il faut toujours veiller à garder les flacons bien fermés, à l'abri de la chaleur et de la lumière. « Les HE se conservent en moyenne trois à cinq ans après ouverture, sauf celles obtenues à partir des zestes d'agrumes, comme l'huile essentielle d'oranger doux, qui, elles, se gardent de six mois à un an après ouverture », indique Fabienne Millet. Enfin, tout comme pour les médicaments, les flacons ne doivent pas être rangés à portée de main des enfants.

### > Savoir choisir une huile essentielle

Pour avoir l'assurance d'acheter un produit pur et naturel, les flacons doivent comporter cinq informations : le nom de la plante en latin et en français, la variété botanique, la partie utilisée (fruit, fleur, feuille...) et le chémotype (profil chimique). Toutes les huiles essentielles subissent des contrôles, qu'elles soient ou non issues de plantes certifiées « bio ». Si elles sont vendues dans de nombreux magasins (pharmacies, magasins bio, grandes surfaces) et sur Internet, il faut privilégier le conseil. « Le vendeur doit être en mesure de vous donner des informations précises sur les modes d'utilisation ainsi que sur les contre-indications », souligne Fabienne Millet.

En quête de soins naturels, les Français se tournent de plus en plus vers les huiles essentielles pour soigner les petits maux du quotidien.

Si celles-ci sont en apparence inoffensives, leur maniement requiert pourtant de prendre certaines précautions.

### > Les quatre huiles du débutant

La spécialiste en aromathérapie et en phytothérapie recommande :

#### • L'huile essentielle de lavande fine

(*Lavandula angustifolia*),

pour ses propriétés calmantes, relaxantes et anti-infectieuses, à utiliser en diffusion atmosphérique, en inhalation sèche ou pure sur une toute petite zone de la peau, pour soigner une piqûre d'insecte par exemple. Si l'on n'apprécie pas son odeur, elle peut être remplacée par l'huile essentielle de petit grain bigarade.

#### • L'huile essentielle d'arbre à thé

(*tea tree*),

à administrer par voie cutanée pure sur un bouton d'acné, en inhalation sèche pour ses propriétés antivirales ou en diffusion atmosphérique pour assainir l'air, mais plutôt en association avec une autre HE, car son odeur est forte.

#### • L'huile essentielle de ravintsara

(*Cinnamomum camphora L.*),

en inhalation sèche pour dégager les voies respiratoires ou en diffusion atmosphérique pour assainir l'air. Attention cependant, cette HE est contre-indiquée pour les enfants de moins de 7 ans.

#### • L'huile essentielle d'oranger doux

(*Citrus sinensis*),

pour ses propriétés calmantes, relaxantes et anti-infectieuses, en inhalation sèche ou en diffusion atmosphérique. « En complément, on peut avoir chez soi de l'hydrolat de fleur d'oranger, notamment pour les enfants de moins de 7 ans et les bébés, ajoute Fabienne Millet. Il a des propriétés calmantes, relaxantes, anti-infectieuses et anesthésiantes locales. Il s'utilise en application sur la peau (poitrine, abdomen, sur une piqûre ou une brûlure), ou dans un diffuseur électrique à eau. »

Léa Vandeputte



## > GRIPPE : LES PERSONNES ÂGÉES CRAIGNENT LES EFFETS SECONDAIRES DU VACCIN

Alors que la campagne annuelle de vaccination contre la grippe vient de débuter, le Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH, Santé publique France) a présenté, le 10 octobre, les résultats d'une étude sur la perception des personnes âgées vis-à-vis de ce vaccin. Bien que cette population soit particulièrement vulnérable face à la grippe saisonnière, notamment en termes de mortalité, la couverture vaccinale reste relativement faible : d'après le Baromètre santé 2016, seuls 45,9 % des 65-75 ans se sont fait vacciner durant l'hiver 2015-2016, alors que l'objectif de santé publique affiché est d'atteindre un taux d'au moins 75 % dans les groupes à risque (dont les plus de 65 ans font partie). Pourtant, 81,3 % des seniors estiment que la grippe est une maladie grave, 92,1 % la considèrent comme fréquente et 64,3 % pensent que le vaccin est efficace. Si les seniors hésitent à se faire vacciner, c'est parce que la moitié environ (46,9 %) craignent des effets secondaires graves. Face à ces résultats, les auteurs rappellent que le vaccin est considéré « comme sans danger par l'OMS, avec des effets indésirables classiques et bénins », et que « la vaccination reste le moyen le plus efficace de se protéger contre la grippe saisonnière, et ce même si son efficacité est variable selon les années et les individus ».

## > DIX FOIS PLUS D'ENFANTS OBÈSES DANS LE MONDE QU'IL Y A QUARANTE ANS !

D'après une étude menée par l'Imperial College de Londres et l'OMS et publiée récemment dans la revue médicale *The Lancet*, 124 millions de jeunes âgés de 5 à 19 ans étaient en situation de surpoids ou d'obésité en 2016, soit dix fois plus qu'il y a quarante ans. Un phénomène essentiellement dû à la malbouffe, à la sédentarité, ainsi qu'à l'éducation et à la pauvreté, précisent les auteurs, avant d'évoquer également l'hypothèse de « terrains génétiques » favorisants. On apprend aussi que c'est aux îles Cook, en Polynésie, que le taux d'obésité est le plus élevé au monde (30 % chez les 15-19 ans). Viennent ensuite, à égalité, les Etats-Unis, l'Egypte et l'Arabie saoudite (20 %). Afin d'inverser cette tendance, les chercheurs suggèrent d'améliorer l'étiquetage des produits alimentaires pour aider les consommateurs à manger plus sain et de taxer les produits trop gras, trop sucrés et trop salés.



# Mamhique :

## UNE SOLUTION ADAPTÉE AUX PARENTS TRAVAILLANT EN HORAIRES ATYPIQUES

*La Mutualité française des Côtes-d'Armor a imaginé un dispositif original de garde d'enfants pour les familles confrontées aux contraintes du travail en horaires atypiques : le service Mamhique. Une offre innovante qui répond aux besoins à la fois des enfants, des parents, de leurs employeurs et des professionnels de l'enfance.*

« J'élève seule ma fille qui a 6 ans et je ne trouvais personne pour la garder », confie Hélène, hôtesse de caisse chez Biocoop à Lons-le-Saunier, dans le Jura. Comme près de deux salariés sur trois, cette jeune femme est confrontée à des horaires de travail atypiques qui ne lui permettent pas de faire appel aux modes traditionnels de garde (crèche, assistante maternelle, nounou). Tout d'abord parce qu'elle a du mal à trouver des intervenants qui acceptent de travailler en dehors des horaires habituels, ensuite parce que la garde d'enfants en heures décalées impose un surcoût parfois difficile à supporter. Pour répondre à cette problématique qui concerne de nombreuses familles, la Mutualité française des Côtes-d'Armor a créé le service Mamhique (« Modes d'accueil mutualisés en horaires atypiques »), un dispositif innovant et original

dont Hélène bénéficie désormais. Grâce à lui, la jeune caissière peut confier son enfant à une professionnelle compétente, tôt le matin, tard le soir, le week-end ou un jour férié et se rendre à son travail l'esprit tranquille. Mis en œuvre dès 2004 dans les Côtes-d'Armor, ce service, porté par la suite par Mutualité Enfance Famille, est aujourd'hui déployé dans plusieurs départements (Finistère, Ille-et-Vilaine, Jura, Pyrénées-Atlantiques, Isère) avec l'accompagnement de Générations mutualistes, le réseau familles de la Mutualité française.

### > Comment ça marche ?

Seuls les salariés dont l'entreprise a souscrit au service Mamhique y ont accès. Les familles intéressées doivent tout d'abord se manifester auprès de leur employeur. «Elles rencontrent ensuite une animatrice Mamhique qui analyse leurs besoins

de garde spécifiques pour organiser les solutions d'accueil les plus adaptées», explique Carmen Toudic, coordinatrice enfance à la Mutualité Enfance Famille (gestionnaire du service pour la Bretagne). Il pourra s'agir soit d'une garde à domicile qui ira par exemple chercher les enfants à l'école et les gardera à la maison jusqu'au retour des parents, soit d'une assistante maternelle qui recevra l'enfant chez elle. L'animatrice effectue également des simulations financières pour évaluer le coût de la garde, notamment en prenant en compte les aides de la CAF et celle versée par l'employeur (l'entreprise cofinance le service sous la forme de Cesu destinés à payer une partie du salaire de la professionnelle) Enfin, elle lance le recrutement, transmet les candidatures aux familles et peut même être présente au moment de la signature du contrat. Les parents restent les employeurs, mais le service Mamhique les accompagne et les soutient dans leurs démarches administratives et financières pendant toute la durée du contrat de l'assistante maternelle ou de la garde à domicile.

### > Un dispositif gagnant-gagnant

« Souscrire au service Mamhique permet aussi aux employeurs de disposer d'un outil de gestion des ressources humaines, souligne Carmen Toudic. Les difficultés de garde d'enfants induisent souvent des retards, de l'absentéisme et du turn-over chez les salariés. Cela peut déstabiliser les équipes de production et les services, entraîner des coûts cachés pour l'entreprise et favoriser une baisse de productivité. » Avec Mamhique, les salariés parviennent à mieux concilier vie professionnelle et vie familiale, ils sont plus sereins au travail, plus concentrés et donc plus productifs. « Un tel dispositif rend les entreprises particulièrement attractives pour les jeunes parents, ajoute Laetitia Lagarde,

chargée du secteur petite enfance à Générations mutualistes. Et il peut également entrer dans le cadre des accords égalité hommes-femmes que doivent signer les employeurs avec les partenaires sociaux. » Enfin, Mamhique respecte le cadre de l'emploi pour les professionnels de la petite enfance. Grâce à l'aide financière de l'entreprise, les familles peuvent régler plus facilement les heures majorées relatives aux créneaux horaires décalés. Bref, un dispositif complet, clé en main et construit sur mesure, auquel ont déjà souscrit une vingtaine d'employeurs pour la plus grande joie de cent soixante familles.

Delphine Delarue

Pour plus d'infos :  
<http://www.mutualiteenfancefamille.fr/mamhique/presentation-du-service.html>



## > Les mutuelles leaders DU REMBOURSEMENT DES FRAIS DE SANTÉ

Selon une étude de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), publiée le 19 juillet, sur la couverture des risques sociaux par les organismes complémentaires, les mutuelles constituent le premier acteur privé pour le remboursement des frais de santé. Ce sont toujours elles « qui dominent le marché, avec 52 % des cotisations collectées en 2015 », indique l'étude. Face aux mutuelles, les institutions de prévoyance restent à 18 %, alors que les assureurs gagnent un point par rapport à 2014 pour passer à 30 %. Et quand l'analyse porte sur les nouveaux groupes (mutualistes, de protection sociale ou d'assurances), ce sont encore les mutuelles qui arrivent en tête, avec 42 % des cotisations encaissées pour les groupes mutualistes (contre 32 % pour les groupes assureurs et 26 % pour les institutions de prévoyance).



## > Bégaiement : à PRENDRE EN CHARGE AU PLUS TÔT

Le bégaiement, qui concerne 1 % de la population, soit plus de 650 000 personnes en France, est vécu à l'âge adulte comme un handicap et peut générer une grande souffrance psychique. Or ce trouble de la fluence, qui dans 95 % des cas apparaît avant l'âge de 4 ans, se soigne plus facilement s'il est pris en charge immédiatement.

Rien de plus normal, lorsqu'un enfant commence à parler, qu'il hésite, fasse des erreurs de langage ou répète parfois des syllabes. Très vite, ces répétitions et ces hésitations commencent à disparaître, et la parole devient plus fluide au fur et à mesure de son apprentissage. Si des difficultés persistent, quel'enfant continue de buter sur des sons, mais, surtout, s'il se crispe dans l'effort pour prononcer certains mots et, gêné, fuit le regard de son interlocuteur, c'est probablement qu'il souffre d'un bégaiement.

### > Un trouble MYSTÉRIeux

Celui-ci peut apparaître brutalement ou de manière progressive. Certains facteurs comme l'hérédité, les souffrances psychologiques au cours de la petite enfance ou encore un retard de langage peuvent favoriser son apparition. Mais « il y a encore beaucoup de questionnements sur ce trouble très complexe et multifactoriel, explique Juliette Lambert, orthophoniste à Flourens (Haute-Garonne) et membre de l'association Parole bégaiement (APB). Ce n'est pas un trouble du langage ni un problème de respiration, mais bien un trouble de la communication. Un enfant qui joue seul ne bégaiera généralement pas, alors qu'il le fera en s'adressant à quelqu'un. » Le bégaiement, qui touche trois fois plus de garçons que de filles, est fluctuant et peut être accentué tout aussi bien par des émotions positives que par des émotions négatives. « Souvent, les parents eux-mêmes disent à l'orthophoniste qu'ils ne sont pas venus consulter rapidement parce que leur enfant ne bégaié pas tout le temps, poursuit-elle. C'est dommage, car la plasticité cérébrale étant très importante chez les moins de 5 ans, une prise en charge précoce peut vraiment être efficace. »

### > Consulter sans attendre

Ce trouble, même chez le très jeune enfant, est à prendre au sérieux, car il ne disparaîtra pas forcément de lui-même. Il est donc indispensable de consulter un orthophoniste formé à la prise en charge du bégaiement. « Certains parents pensent à tort que ces difficultés

seront passagères, et c'est souvent la raison pour laquelle ils ne consultent pas », regrette Juliette Lambert. Elle constate également que, malgré une meilleure réactivité du corps médical, aujourd'hui encore certains médecins ou pédiatres, dans l'intention louable de rassurer les parents, ne les adressent pas à un spécialiste en leur affirmant que « ça va passer tout seul ». Pourtant, « l'oreille parentale est très judicieuse. En dix ans d'exercice, je n'ai jamais vu de parents consulter inutilement, aucun ne s'est trompé », assure l'orthophoniste, avant d'ajouter que « l'inquiétude parentale non considérée peut même contribuer à l'installation du bégaiement ».

### > Des conséquences SUR LE COMPORTEMENT

En plus des blocages, des répétitions, des tensions corporelles, il y a les ressentis, c'est-à-dire la honte, la frustration et souvent même les évitements induits par la peur de bégayer. Alors qu'il a envie d'un burger, l'enfant commandera un sandwich parce qu'il redoute de ne pas parvenir à prononcer le mot « burger » sans bégayer. Cet exemple, qui peut sembler anodin, mais qui se multiplie au fil des années chez la personne atteinte, montre à quel point la peur de bégayer retentit sur le quotidien, l'image de soi et la relation avec autrui. « Consulter très tôt permet de ne pas laisser s'instaurer ces anticipations », souligne la spécialiste.

### > Des parents PARTENAIRES DANS LA COMMUNICATION

Les parents ont un rôle de premier plan à jouer. « Il y a un travail de guidance parentale, explique l'orthophoniste, avec un réaménagement du quotidien pour faire baisser la pression temporelle. L'enfant vit à sa hauteur de petit. Je leur dis de ne pas le presser, je leur apprends à dénouer les conflits. Leur priorité doit être de bien comprendre le message que l'enfant veut leur envoyer plutôt que de se focaliser sur les bégayages. » Il est également inutile de dire à l'enfant de respirer ou de se calmer. « C'est un message inadapté, voire nocif. Quand l'enfant bégaié, il faut plutôt l'aider à se recentrer sur ce qu'il veut dire. » Pour les cas plus sévères, quand la guidance parentale ne suffit pas, les spécialistes s'appuient sur différentes techniques qui ont montré leur efficacité. Ils utilisent par exemple les programmes Lidcombe ou Parent Child Interaction, des approches thérapeutiques qui, tout en impliquant fortement les parents, agissent directement sur le bégaiement. Au bout de six mois de parole fluide, on considère que l'enfant est guéri.

Isabelle Coston

## > Commencer L'ÉCOLE TROP TÔT AURAIT UN IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE DES ADOS

D'après une étude américaine publiée dans la revue *Sleep Health*, les adolescents dont la journée commence avant 8 h 30 auraient plus de risques de développer des symptômes d'anxiété ou de dépression en raison d'une mauvaise qualité de sommeil. Pour parvenir à ce résultat, les chercheurs ont suivi les habitudes de 197 jeunes lycéens âgés de 14 à 17 ans, séparés en deux groupes : le premier commençait les cours à 8 heures et le second à 8 h 30. Pendant une semaine, tous ont été invités à suivre une bonne hygiène de sommeil, c'est-à-dire éviter les boissons contenant de la caféine après 18 heures, éteindre son téléphone portable et tous ses appareils électroniques avant d'aller se coucher, respecter des horaires réguliers et dormir entre huit et dix heures par nuit. Les chercheurs ont constaté qu'une bonne hygiène de sommeil était associée à une baisse des symptômes de dépression et d'anxiété chez tous les élèves et, surtout, que ces résultats étaient encore meilleurs chez ceux dont la journée commençait après 8 h 30.

CNP Assurances - Siège social : 4 place Robespierre - 75371 Paris Cedex 15 - SA au capital de 616 618 477 € entièrement libéré - 341 737 062 RCS Paris (département de la Seine-Saint-Denis) - 01 73 73 73 73

# BAISSER LES BRAS DEVANT LES DÉSERTS MÉDICAUX ? JAMAIS

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

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

Retrouvez Jean-François dans le film d'Olivier Delacroix sur notre chaîne YouTube ou sur [cnp.fr](http://cnp.fr). #ATousNosAvenirs



**assurer tous les avensirs**