

LE MUTUALISTE

ACORIS MUTUELLES LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

4 DÉCLARATION

Accident causé par un tiers

5 AIDANTS

Un livre de témoignages

13 SANTÉ

Une journée autour de la prévention

14 ÉDUCATEUR SPÉCIALISÉ

Guider vers l'autonomie



DOSSIER **Quand
la THYRÔÏDE
SE DÉRÈGLE**

PACK FUTIS

39€*

**Monture
+
2 verres
RÉSISTANTS
AUX RAYURES**

DERRIÈRE CE PETIT PRIX
SE CACHE UN
GRAND
PROFESSIONNEL

LES OPTICIENS MUTUALISTES
VOTRE VUE. NOTRE PRIORITÉ.



* Offre valable du 02/01/2017 au 30/06/2018 pour l'achat d'un équipement composé d'une monture à choisir dans la sélection présentée en magasin équipée de deux verres organiques standards durcis indice 1,5, blancs ou teintés. L'équipement « Futis » en verres unifocaux standards sera facturé 39 € TTC (sphère de -8,00 à +6,00, cylindre de 0,25 à 4,00, sphère + cylindre ≤ 6,00). Offre valable dans les magasins participant à l'opération et non cumulable avec d'autres offres, promotions et avantages. Dans la limite des stocks disponibles. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Janvier 2017. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597 au capital social de 6 000 000 euros. Score DDB



© Acoris Mutuelles

Reste à charge zéro : l'épineuse question du financement

Une grande concertation a été lancée en ce début d'année afin d'aboutir, avant 2022, à la création d'un panier de soins « standard » pour lequel le patient n'aurait plus de frais à supporter. Le reste à charge zéro, notamment pour les dépenses de lunettes, de prothèses dentaires et d'audioprothèses, qui était l'une des promesses phares en matière de santé lors de la dernière campagne présidentielle, ne restera-t-il qu'un vœu pieux ? Beaucoup de questions demeurent en effet en suspens : que comprendra ce panier de soins ? N'y en aura-t-il qu'un, ou plusieurs ? Et, surtout, comment sera financée cette réforme ? Le projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2019 n'est pas encore défini et l'on ne sait donc toujours pas qui paiera. L'Assurance maladie ne semble pas prête à augmenter sa participation financière et les négociations avec les professionnels, opticiens, dentistes et audioprothésistes, s'annoncent difficiles... Or, faire peser la plus grosse partie des dépenses sur le budget des complémentaires santé ne va pas dans le sens d'une amélioration de l'accès aux soins, surtout si la réforme ne prend pas en compte la forte pression fiscale exercée sur les mutuelles. Nous continuerons, comme nous l'avons toujours fait, à nous battre pour la diminution du reste à charge et la garantie d'un accès à des soins de qualité pour tous, mais l'Etat et les autres acteurs du secteur de la santé doivent aussi prendre leur part de responsabilité.

Alain Hénin,
président d'Acoris Mutuelles

Assurance maladie

« Quelle est la différence entre la carte Vitale et l'attestation de droits à l'Assurance maladie ? » **Marie N.**

L'attestation de droits est une copie des informations qui sont sur votre carte Vitale. Elle justifie votre affiliation à l'Assurance maladie. La carte Vitale permet un remboursement plus rapide de vos soins (sous trois à cinq jours), ce qui n'est pas le cas avec l'attestation de droits : il vous faudra renvoyer l'ordonnance papier et/ou la feuille de soins par courrier pour être remboursée.



© Fotolia - @Giesesamvitale - CnamTS

Dépistage du cancer du sein

« Je viens de recevoir un courrier de l'Assurance maladie m'invitant à prendre rendez-vous avec un radiologue afin d'effectuer une mammographie de dépistage du cancer du sein. Comment serai-je remboursée ? » **Brigitte H.**

Le dépistage du cancer du sein est gratuit et intégralement pris en charge par l'Assurance maladie. Pour le moment, il est proposé tous les deux ans aux femmes entre 50 et 74 ans. Pour cela, choisissez l'un des radiologues agréés de votre département, inscrit sur la liste accompagnant votre courrier d'invitation. Pensez à apporter vos anciens clichés lors du rendez-vous, si vous avez déjà passé une mammographie. Le jour de la consultation, présentez simplement le bon de prise en charge et votre carte Vitale. L'Assurance maladie réglera directement le radiologue.

Le Mutualiste Acoris Mutuelles édité par Acoris Mutuelles, régie par le livre II du Code de la Mutualité • SIREN n° 780004099 • 6-8 viaduc Kennedy, CS 44210, 54042 Nancy Cedex • Tél. 09 69 36 10 20 • Courriel : contact@acorismutuelles.fr • Directeur de la publication : Alain Hénin • Rédacteur en chef : Dominique Rollot • Rédaction locale : Sylvie Boubel et Monique Noël • Secrétaires de rédaction : Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, prépresse : Ciem • Impression : Maurij Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Tirage : 79 815 exemplaires • Commission paritaire : 0921 M 07 974 • ISSN : 2259-9991 • Prix : 0,78 € • Abonnement : 4 numéros 3 € • N° 48, mars 2018 • Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER) • Couverture : Shutterstock.



Expérimentation

Des hôtels hospitaliers sur le territoire

Les établissements de santé de Nancy, de Vandœuvre-lès-Nancy et de Metz-Thionville vont proposer à certains de leurs patients un hébergement hôtelier.



Le ministère de la Santé a annoncé en juillet 2017 vouloir développer les « hôtels hospitaliers » pour les patients ne nécessitant pas de soins médicaux à temps plein. Le centre hospitalier régional universitaire de Nancy, l'institut de cancérologie de Lorraine de Vandœuvre-lès-Nancy et le centre hospitalier régional de Metz-Thionville font partie des 41 établissements de santé sélectionnés pour

cette expérimentation. Courant 2018, les patients légers pourront ainsi être hébergés dans un hôtel situé à proximité des hôpitaux et être surveillés à distance par l'équipe médicale. L'objectif de cette prestation est de limiter les dépenses liées au transport, notamment pour les patients qui vivent loin d'un hôpital, de mieux accompagner ceux qui vivent seuls et de développer la chirurgie ambulatoire.

Une prise en charge possible

Le coût d'une nuit dans ces « hôtels hospitaliers » sera identique à celui d'une nuitée d'hospitalisation. Cette prestation temporaire, proposée par les hôpitaux, sera programmée dans le cadre du parcours de soins du patient lors de l'établissement des démarches d'entrée. Sous certaines conditions, elle pourra être prise en charge par Acoris Mutuelles.



@ Shutterstock

Déclaration

Accident causé par un tiers

Si vous êtes victime d'un accident corporel causé par une tierce personne, quelle que soit sa nature, et s'il a engendré des frais de santé, votre mutuelle peut engager un recours. Cette procédure lui permet de se faire rembourser par le tiers responsable ou par son assurance, les dépenses liées à votre prise en charge médicale (hospitalisation, rééducation, médicaments...). Si vous, ou l'un de vos ayants droit, êtes confrontés à cette situation, informez Acoris Mutuelles en précisant la date, le lieu, les circonstances de l'accident, ainsi que les coordonnées du tiers responsable. Ce type d'information entre dans le cadre des efforts de gestion de la mutuelle qui conditionnent le montant des cotisations des adhérents.

Forfait journalier

Revalorisation au 1^{er} janvier

Le montant du forfait journalier hospitalier a été revu le 1^{er} janvier 2018. Il passe ainsi de 18 euros à 20 euros. En service psychiatrie, son montant par journée d'hospitalisation est désormais de 15 euros au lieu de 13,50 euros. Le forfait hospitalier représente la participation financière du patient aux frais d'hébergement et d'entretien entraînés par son hospitalisation. Il est dû pour tout séjour supérieur à 24 heures, dans le public comme dans le privé. Contrairement aux soins médicaux, le forfait hospitalier n'est pas remboursé par l'Assurance maladie, mais il peut éventuellement être pris en charge par la mutuelle si votre contrat le prévoit. Dans certains cas, les patients peuvent en être exonérés : bénéficiaires de la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) ou de l'aide médicale d'Etat (AME), femmes enceintes, nouveau-nés, etc.



@ Shutterstock

Complémentaire santé collective

La portabilité en cas de rupture de contrat

Le dispositif de portabilité permet à un salarié dont le contrat de travail est rompu du fait de l'entreprise, de conserver gratuitement la complémentaire santé dont il bénéficiait, mais à certaines conditions. La rupture pour faute lourde est exclue du dispositif. Il faut bénéficier d'une indemnisation au titre de l'assurance chômage et avoir travaillé au moins un mois entier. Le maintien des garanties prend effet dès la date de cessation du travail et sa durée est égale à celle du contrat. Elle ne pourra toutefois pas excéder douze mois. C'est à l'employeur de conserver la preuve que l'ancien salarié a bien été informé de ses droits en matière de portabilité.



© Shutterstock

Aidants

Un livre pour recueillir vos témoignages

Acoris Mutuelles donne la parole aux aidants qui accompagnent un proche dépendant. Leurs témoignages seront compilés dans un livre.

Pour valoriser les aidants et leurs proches, la Mutualité française Grand Est, en partenariat avec Acoris Mutuelles, a décidé d'éditer un livre. En cours de réalisation, il a pour objectif de recueillir les témoignages des personnes, professionnelles ou non, qui apportent de l'aide à un proche dépendant. Ce livre, dont la rédaction sera confiée à l'écrivain lorrain Didier Sarrasat, est destiné à accompagner d'autres aidants et à leur apporter des encouragements, des conseils précieux et des marques de solidarité.



© Shutterstock

Tous concernés

Le Baromètre des aidants de la fondation April a révélé en 2015 que 11 millions de Français apportent une « aide régulière et bénévole à une ou plusieurs personnes ».


La thématique des aidants est d'ailleurs souvent abordée durant les ateliers organisés par la mutuelle. La parole se libère et les participants échangent sur leurs expériences et les pratiques du quotidien, parfois lourdes à porter.

Si vous souhaitez participer à cet ouvrage, envoyez vos témoignages, réflexions, poésies, photos, dessins par e-mail à sylvie.boubel@acorismutuelles.fr ou par courrier à l'adresse : Acoris Mutuelles, à l'attention de Sylvie Boubel, 6-8, viaduc Kennedy, CS 44 210, 54042 Nancy Cedex. La réalisation de cet ouvrage est assurée par Marie Paglia, chargée de prévention à la Mutualité française Grand Est.



Agir-Mutuelles Pas de changement pour les indépendants

Depuis le 1^{er} janvier 2018, les caisses régionales du régime social des indépendants (RSI) sont devenues les agences de Sécurité sociale des indépendants. Cette réforme n'affecte ni les modalités de calcul des cotisations, ni le versement de leurs prestations auprès d'Agir-Mutuelles. Les travailleurs indépendants continuent à adresser les originaux des feuilles de soins et les arrêts de travail à Agir-Mutuelles, 50, place Mazelle, BP 75 348, 57007 Metz Cedex 01.



La thyroïde est une glande indispensable au bon fonctionnement du corps humain.

Elle intervient dans la régulation de la température corporelle, de la sudation, du poids, du rythme cardiaque, du transit digestif, du fonctionnement cérébral... Quand elle se dérègle, c'est tout l'organisme qui s'en trouve perturbé.

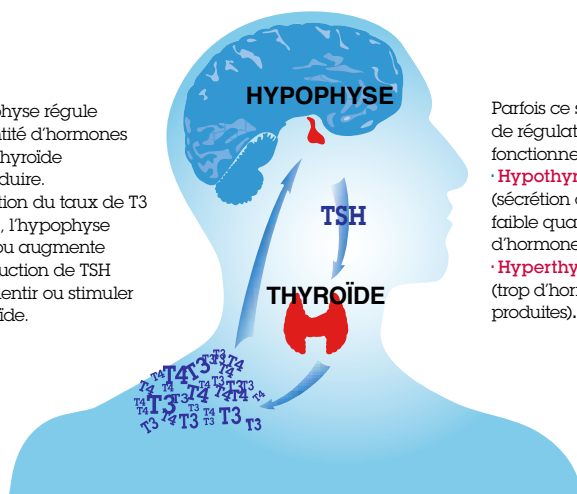
Quand LA THYROÏDE SE DÉRÈGLE

C'est une petite glande d'environ 6 centimètres de large et qui pèse au maximum 30 grammes : la thyroïde est pourtant le chef d'orchestre de notre métabolisme. Constituée de deux lobes, elle a la forme d'un papillon et est située à la base du cou, devant la trachée,

juste en dessous de la pomme d'Adam. « Elle régule la température corporelle et le rythme cardiaque, participe au développement du cerveau, à la maturation et à la minéralisation des os, influe sur le transit intestinal, sur le fonctionnement du foie... », énumère le professeur Patrice

L'action de la thyroïde

L'hypophyse régule la quantité d'hormones que la thyroïde doit produire. En fonction du taux de T3 et de T4, l'hypophyse baisse ou augmente sa production de TSH pour ralentir ou stimuler la thyroïde.



La thyroïde sécrète des hormones qui agissent sur tout l'organisme.

Parfois ce système de régulation fonctionne mal :

- **Hypothyroïdie** (sécrétion d'une trop faible quantité d'hormones)
- **Hyperthyroïdie** (trop d'hormones produites).



Rodien, endocrinologue et président de la Société française d'endocrinologie (SFE). Elle a un effet sur tout l'organisme. » La thyroïde fabrique, à partir de l'iode, deux hormones : la triiodothyronine, ou T3, et la thyroxine ou T4. La sécrétion de ces hormones est régulée par la *thyroid stimulating hormone* (TSH), elle-même produite par l'hypophyse, une glande située à la base du cerveau (voir schéma). Mais parfois, il arrive que cette machine très précise s'enraye.

Hypothyroïdie : une glande paresseuse

Lorsque la glande thyroïde sécrète une trop faible quantité d'hormones, on parle d'hypothyroïdie. « Les principaux symptômes traduisent un ralentissement métabolique général : fatigue, crampes, douleurs musculaires, frilosité, constipation... », observe le professeur Rodien. L'hypothyroïdie est le trouble le plus courant de la glande thyroïde. Elle touche 4 à 5 % de la population, un taux qui comprend aussi les formes « légères ». Les femmes sont trois fois plus concernées que les hommes, et sa fréquence augmente avec l'âge. Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de ce dysfonctionne-

ment. « Deux explications principales se détachent : les causes auto-immunes et les causes iatrogènes, explique l'endocrinologue. Dans le premier cas, le système immunitaire détruit

les cellules thyroïdiennes, la thyroïdite de Hashimoto en est l'exemple le plus fréquent. Dans le second, l'hypothyroïdie est due à une prise de médicaments ou à un acte médical.

Levothyrox : un changement de formule compliqué

En avril 2017, une nouvelle formule du médicament Levothyrox, prescrit en cas d'insuffisance de la thyroïde ou d'ablation, a été mis sur le marché par le laboratoire Merck. Les comprimés contiennent la même quantité de lévothyroxine, le principe actif, mais les excipients ont changé. A la demande de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), le lactose a été remplacé par du manitol, jugé plus stable. Si pour la majorité des patients, la transition n'a pas posé de problème, certains se sont plaints d'effets secondaires : maux de ventre, vertiges, fatigue, douleurs musculaires... A la suite de la diffusion d'une pétition signée par près de 200 000 personnes réclamant le retour à l'ancienne formule du médicament, l'ANSM a ouvert un numéro vert*. Il est recommandé à ceux qui constatent des effets secondaires de ne pas arrêter le Levothyrox et de se rendre chez leur médecin. Ce dernier prescrira une prise de sang qui lui permettra, en fonction du déséquilibre, d'ajuster le traitement. Enfin, il est possible de déclarer les effets indésirables directement sur la plateforme Signalement.social-sante.gouv.fr.

* Le 08 00 97 16 53, appel gratuit, accessible du lundi au vendredi de 9 à 19 heures.





Par ailleurs, dans de rares cas, la maladie peut être congénitale. Dès la naissance, la thyroïde, qui ne s'est pas développée normalement, est incapable de sécréter suffisamment d'hormones. Le test de dépistage néonatal permet de poser le diagnostic. »

Hyperthyroïdie : une glande suractive

A l'inverse, lorsque la thyroïde produit trop d'hormones, c'est l'hyperthyroïdie. « Les symptômes les plus fréquents sont un amaigrissement, une accélération du transit intestinal, une sensation de chaleur, une hypersudation, des palpitations cardiaques ou une irritabilité », précise le président de la SFE. L'hyperthyroïdie concerne 2 à 3 % de la population et, là encore, les femmes sont plus touchées, cinq à dix fois plus que les hommes. « Elle est provoquée

le plus souvent par une maladie auto-immune, la maladie de Basedow, ajoute Patrice Rodien. Mais d'autres causes peuvent l'expliquer comme un nodule toxique qui sécrète des hormones thyroïdiennes. »

Des traitements efficaces

Les déséquilibres thyroïdiens sont traités par la prise de médicaments. « Chez les patients qui souffrent d'hypothyroïdie, on prescrit une hormone thyroïdienne de synthèse, la lévothyroxine, indique le professeur. Il faut souvent réaliser plusieurs prises de sang, à intervalle régulier, pour trouver le bon dosage. » Ce traitement est généralement pris quotidiennement et à vie. Les personnes atteintes d'hyperthyroïdie doivent, quant à elles, prendre un antithyroïdien de synthèse. « Dans le cas de la maladie de Basedow, un traitement de six

à dix-huit mois peut permettre d'obtenir une rémission, assure Patrice Rodien. En revanche, s'il y a une récurrence, on propose soit un traitement à base d'iode radioactif, qui permet de détruire une partie des cellules de la thyroïde, de sorte que la glande produise moins d'hormones, soit un traitement chirurgical. On enlève alors une partie ou la totalité de la thyroïde sous anesthésie générale. L'ablation totale nécessite toutefois la prise d'un médicament substitutif. »

Une simple prise de sang pour poser le diagnostic

La plupart du temps, les affections thyroïdiennes sont détectées à la suite du signalement des symptômes par le patient lui-même. Cathy, 43 ans, ressentait des troubles importants : « En plein hiver, j'étais en tee-shirt et j'avais très chaud, alors qu'habituellement je suis plutôt frileuse. J'étais très fatiguée et le moindre effort m'épuisait. J'avais aussi remarqué que mon rythme cardiaque était plus rapide. Lors d'une visite chez mon généraliste, je lui ai décrit mes symptômes et il a tout de suite suspecté un problème de thyroïde. » Le médecin prescrit alors une prise de sang pour mesurer la TSH : un taux élevé est le signe d'une hypothyroïdie, et un taux bas, le marqueur d'une hyperthyroïdie. « Les résultats ont révélé une hyperthyroïdie, poursuit Cathy. En procédant à une palpation, le médecin a trouvé que j'avais un goitre et a décelé un nodule. Une échographie et une scintigraphie ont confirmé le diagnostic. J'ai ensuite

Tchernobyl : pas d'effets démontrés

Le nombre de cas de cancers de la thyroïde s'est accru en France depuis 1980, même si ce cancer reste rare. Le taux d'incidence standardisé a en effet augmenté de 5 % par an, passant de 1,1 cas pour 100 000 hommes en 1980 à 5,5 cas en 2012 et de 2,8 cas pour 100 000 femmes en 1980 à 13,8 cas en 2012. Le lien avec la catastrophe nucléaire de Tchernobyl qui a eu lieu en 1986 n'est toutefois pas prouvé. « Cet accident a eu un effet évident dans les pays comme la Biélorussie ou l'Ukraine, où il y a eu une augmentation majeure du nombre de cancers de la thyroïde chez les enfants et les adolescents, confirme Patrice Rodien, président de la Société française d'endocrinologie (SFE). En France, comme en Italie, il n'y a pas eu dans ces mêmes proportions. » Les spécialistes expliquent la hausse du nombre de cas par l'évolution des pratiques médicales, qui joue un rôle déterminant dans la détection des tumeurs de très petite taille sans gravité.

Lorsque le médecin suspecte un déséquilibre, il commence par palper la glande thyroïde pour estimer sa taille et sa consistance. Il peut ensuite prescrire une prise de sang et une échographie.

été opérée et le chirurgien a retiré la moitié de ma thyroïde. Finalement, la moitié restante a pris le relais. Je n'ai pas besoin de traitement, mais je reste sous surveillance. »

Un cancer de bon pronostic

Les nodules de la thyroïde sont très fréquents. Au-delà de 50 ans, environ la moitié de la population en a un, mais la plupart sont bénins. « Seuls 5 % sont cancéreux », confirme l'endocrinologue. Maurice a été opéré à 41 ans d'un nodule cancéreux : « J'avais, depuis plusieurs années, un nodule que je faisais surveiller. En 1989, lors d'une visite médicale, j'ai signalé au médecin que ce dernier avait grossi. Il m'a alors orienté vers un spécialiste pour faire des examens complémentaires. J'ai été opéré quelques semaines plus tard et on m'a retiré un lobe. Les premières analyses étaient bonnes mais après des vérifications plus poussées, il s'est avéré que le nodule était cancéreux. J'ai donc été opéré une deuxième fois pour retirer le second lobe. J'ai ensuite été traité à l'iode radioactif pour être sûr que toutes les cellules cancéreuses soient bien détruites. » « Le cancer de la thyroïde est de bon pronostic et reste rare, rassure le professeur Rodien. Il évolue lentement et il est généralement détecté à un stade précoce. »

Léa Vandeputte

En savoir plus

Alire :

- *Et si c'était la thyroïde ?*

Tout comprendre en 100 questions, du Docteur Alain Scheimann, éditions In Press, 150 pages, 10 euros.

- *100 questions-réponses sur la thyroïde : pour mieux comprendre les maladies de la thyroïde*, de Michel Gerson, Beate Bartès, Agnès Smagala, éditions Ellipses, 160 pages, 14,50 euros.

Un forum devenu association de patients

Beate Bartès a créé le forum de discussion « Vivre sans thyroïde » et l'association du même nom. Son objectif est d'informer et de défendre les patients atteints de dysfonctionnements thyroïdiens.

► Le Mutualiste – Quelle est l'histoire de la création de votre association ?



Beate Bartès, présidente de l'association Vivre sans thyroïde.

Beate Bartès. – En 1999, on a découvert des nodules sur ma thyroïde. Inquiète, j'ai cherché des informations sur Internet. A cette époque, il n'existait pas encore de portail français. Etant d'origine allemande, j'ai donc également cherché des informations en allemand. J'ai découvert un forum de discussion, créé par un patient, grâce auquel j'ai pu m'informer et échanger avec d'autres personnes concernées. Cela m'a aidée à aborder cette épreuve sereinement. Une fois opérée et guérie de mon cancer, j'ai eu l'idée de créer un forum

en français sur ce sujet, pour partager mon expérience et offrir un espace de discussion. En octobre 2000, Forum-thyroïde.net était en ligne. Petit à petit, les internautes francophones se sont retrouvés sur ce site d'accès libre et gratuit. L'association Vivre sans thyroïde, reconnue d'intérêt général, a vu le jour en 2007. Aujourd'hui, nous comptabilisons entre 5 000 et 7 000 connexions par jour.

► L. M. – En plus de la gestion du forum, quelles sont vos activités ?

B. B. – Nous organisons des rencontres entre patients, ainsi que des conférences pour le grand public autour du thème de la thyroïde. Nous sommes aussi membre de la Fédération internationale de la thyroïde, ce qui nous permet d'échanger avec les associations de patients d'autres pays. Nous avons également participé à l'écriture d'un ouvrage sur la thyroïde publié en décembre 2017 (*lire l'encadré « En savoir plus »*), en collaboration avec Michel Gerson et Agnès Smagala, tous deux endocrinologues. Par ailleurs, à la suite du changement de formule du Levothyrox au printemps 2017, nous avons répondu aux interrogations des patients et fait remonter leurs doléances aux autorités. Nous participons aux réunions du comité de suivi multidisciplinaire qui regroupe associations, professionnels et autorités de santé pour tenter de surmonter cette crise et trouver des solutions pérennes.

► L. M. – Votre association a participé à l'élaboration d'une application. Quel est son objectif ?

B. B. – Le laboratoire Bayer nous a sollicités en 2013 car il souhaitait éditer une application pour Smartphone destinée aux patients, afin de faciliter la gestion et le suivi de la maladie au quotidien. Nous avons apporté notre expertise pour rendre cette application pratique et utile aux malades, et le contenu a été validé par des professionnels de santé. L'application E-thyroïde a été mise en ligne en 2016. Elle est disponible gratuitement sur l'AppStore et sur Google Play. Information importante, les données sont stockées uniquement sur le téléphone et restent donc en possession de l'utilisateur.

Propos recueillis par L. V.

► Pour plus d'informations : Forum-thyroïde.net.

Quiz

Que savez-vous du sommeil ?

On passe près d'un tiers de son temps à dormir : le sommeil est un besoin physiologique essentiel pour le bien-être et la santé. Testez vos connaissances.

1 Combien de temps en moyenne les Français dorment-ils chaque nuit en semaine ?

- 6 h 07
- 7 h 07
- 8 h 07



2 Quelle est la durée idéale de sommeil pour l'adulte par 24 heures ?

- 6 à 7 heures
- 7 à 8 heures
- 8 à 9 heures

3 Parmi ces plantes, quelle est la plus indiquée pour traiter les troubles du sommeil ?

- La valériane
- La verveine
- La lavande

4 L'alcool procure un bon sommeil.

- Vrai
- Faux

5 Pour s'endormir, que faut-il faire avant de se coucher ?

- Prendre un bain chaud
- Prendre une douche tiède
- Faire du sport

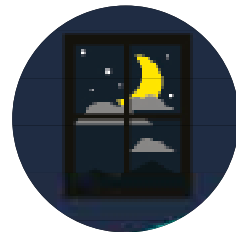


6 La mélatonine, l'hormone du sommeil, est sécrétée par le cerveau :

- Le matin
- L'après-midi
- La nuit

7 Pour bien dormir, faut-il être plongé dans le noir complet ?

- Oui
- Non



8 Qui est le dieu du sommeil dans la mythologie grecque ?

- Morphée
- Hypnos
- Thanatos

9 Qu'est-ce qui caractérise le sommeil paradoxal ?

- Le cerveau est au repos
- On rêve
- La respiration ralentit



10 La nuit, que fait une personne souffrant du syndrome d'apnées du sommeil (SAS) ?

- Elle ronfle
- Elle grince des dents
- Elle s'arrête de respirer pendant quelques secondes



Pour en savoir plus sur le sommeil : Institut-sommeil-vigilance.org.

Isabelle Coston

Réponses

1. Selon l'enquête de l'Institut du sommeil et de la vigilance (INSV) réalisée en 2017, les Français déclarent dormir 7 h 07 en moyenne en semaine. 2. La durée idéale de sommeil, qui varie selon les individus, est estimée entre 7 et 8 heures par 24 heures. 3. L'effet bénéfique de la valériane sur le sommeil a été démontré par des études scientifiques. 4. Faux. L'alcool peut aider à s'endormir plus rapidement mais il dégrade la qualité du sommeil (réveils fréquents, réves agités, sueurs nocturnes et ronflements). 5. Une douche tiède (moins de 37°C) diminue la température interne et prépare le corps à s'endormir. 6. La mélatonine est libérée la nuit, avec un pic vers 3 heures du matin. La lumière bloque sa sécrétion. 7. Pour parvenir à s'endormir, la plupart des gens ont besoin d'une obscurité totale. La lumière, notamment la lumière bleue générée par les écrans, empêche la sécrétion de mélatonine. 8. Hypnos est le dieu grec du sommeil (Somnus chez les Romains). Il est le frère jumeau de Thanatos (la Mort) et le père de Morphée, le dieu des songes. 9. Le sommeil paradoxal, qui suit la phase de sommeil lent, est le moment où l'on rêve et où, paradoxalement, on enregistre une forte activité cérébrale ainsi qu'une accélération du rythme respiratoire. 10. Le SAS est caractérisé par des pauses respiratoires pendant le sommeil. S'il n'est pas traité, il peut avoir de graves conséquences sur la santé.

Parents

Mode d'emploi d'un nouveau-né

Cet ouvrage est le guide de survie indispensable pour les jeunes parents. A travers 100 fiches rédigées par le docteur Arnault Pfersdorff, le pédiatre qui a créé la plateforme de téléconseil *Pediatre-online.fr*, le lecteur apprend à changer une couche en évitant les catastrophes, à décoder les pleurs du bébé ou encore à lui donner son bain. Des dessins montrant pas à pas les gestes techniques viennent judicieusement compléter les explications.

Bébé premier mode d'emploi, plus de 100 fiches qui répondent à toutes vos interrogations, du docteur Arnault Pfersdorff, Hachette Famille, 16,95 euros, 288 pages.



© Shutterstock

Maladies chroniques

Le boum des ALD

Plus de 10 millions de Français souffrent désormais d'une affection de longue durée (ALD). Ces dernières années, le nombre de nouveaux patients atteints de maladies chroniques a fortement augmenté, passant de 1,3 million en 2014 à 1,6 million en 2016, selon l'Assurance maladie. Hormis le vieillissement de la population, ces chiffres s'expliquent par les changements du mode de vie (sédentarité, pollution...). Le diabète, qui touche 2,6 millions de personnes en France, reste la maladie chronique la plus répandue.

Accidents du travail

Hausse des maladies psychiques

Le nombre d'accidents de travail (AT) liés à des maladies psychiques (dépressions, troubles anxieux et états de stress post-traumatique) est en nette augmentation selon l'Assurance maladie, qui en recense plus de 10 000 en 2016. Les personnes concernées ont 40 ans en moyenne, sont des employés, même si les cadres sont proportionnellement les plus touchés. Ce sont aussi majoritairement des femmes (60 % des cas). Les secteurs les plus exposés sont le médico-social (20 % des affections psychiques reconnues comme AT), les transports (15 %) et le commerce de détail (13 %). Le contact avec le public, point commun à ces trois secteurs, serait un facteur de risque.



© Shutterstock

La prévention au cœur de la politique de santé

La stratégie nationale de santé (SNS) 2018-2022 met en avant la promotion de la santé « dans tous les milieux et tout au long de la vie ». Le ministère de la Santé souhaite ainsi encourager les bons comportements et réduire les coûts engendrés notamment par l'alcool (15 milliards d'euros) et le tabac (26,6 milliards d'euros). Les outils de prévention, comme la vaccination ou le dépistage précoce des maladies chroniques, seront développés, ainsi que l'éducation à la santé. La SNS comporte aussi trois axes complémentaires : la lutte contre les inégalités d'accès à la santé, l'amélioration du parcours de soins et l'innovation.

Vaccins

Des vidéos YouTube pour tout comprendre

Le ministère de la Santé a sollicité deux youtubeurs afin de promouvoir la vaccination et d'expliquer sa décision de rendre onze vaccins obligatoires pour les jeunes enfants à partir du 1^{er} janvier 2018. Julien Ménielle décrypte neuf idées reçues dans une vidéo diffusée sur la chaîne *Dans ton corps*, qui compte plus de 440 000 abonnés. De son côté, Bruce Benamran, de la chaîne *E-penser* (957 000 abonnés), donne la parole aux experts et revient, de manière pédagogique, sur le principe de la vaccination.

📺 **Pour voir les vidéos**, rendez-vous sur les chaînes *Dans ton corps* et *E-penser* sur Youtube.com.

Tous les papiers se recyclent,
alors trions-les tous.

**Il y a
des gestes simples
qui sont
des gestes forts.**

La presse écrite s'engage pour le recyclage
des papiers avec Ecofolio.



Santé

Une journée autour de la prévention

Lors d'une manifestation organisée dans les locaux de BGE Franche-Comté, les futurs créateurs d'entreprise ont participé à des ateliers de prévention en santé proposés par Acoris Mutuelles.

Acoris Mutuelles a proposé à une trentaine de personnes (créateurs d'entreprise, futurs créateurs et accompagnateurs) de participer à une « journée de repérage » dans les locaux de Boutique de gestion espace (BGE) Franche-Comté. Cette association, installée à Besançon, accompagne les porteurs de projets dans leurs premières démarches de création ou de reprise d'entreprise et valorise les réussites entrepreneuriales. Au cours de cette journée, trois actions de prévention en santé ont été présentées : « Santé visuelle : longue vie à la vue ! », « Santé auditive : rester à l'écoute de ses oreilles » et « Votre santé sur mesure : activité physique et atelier alimentation ».



© Shutterstock



Santé visuelle. Un opticien de la Mutualité française comtoise a offert la possibilité aux participants de faire un test visuel. Parmi les dix personnes qui se sont prêtées au jeu, cinq n'avaient aucune déficience visuelle, quatre ont découvert une légère déficience et une personne a été orientée vers un spécialiste, afin de procéder à des tests plus approfondis. Trois personnes n'avaient jamais consulté d'ophtalmologiste et quatre n'en avaient pas consulté depuis plus de cinq ans.



Santé auditive. Un audioprothésiste a proposé, lors de cet atelier, de soumettre six participants à un test pour détecter une éventuelle perte auditive. Trois personnes n'ont présenté aucune perte

auditive, deux une légère perte et une seule des signes de déficience auditive. Les explications et la documentation fournies par l'animateur ont été particulièrement appréciées.



Votre santé sur mesure : activité physique et alimentation. Animé par l'association régionale de cardiologie de Franche-Comté, l'atelier permettait de réaliser un test de glycémie et une mesure de tension artérielle. Une participante a d'ailleurs été orientée vers un professionnel de santé du fait de ses résultats. Le test pour la mesure de l'indice de masse corporelle (IMC) a mis en avant le fait que cinq personnes souffraient d'obésité et que six étaient en surcharge pondérale. Un état des lieux de l'activité physique de chaque participant a également été

proposé. Quatre personnes ayant montré un profil inactif, les échanges ont été nombreux pour essayer d'identifier les freins et les éventuels leviers. L'objectif des discussions était de faire réfléchir sur les pratiques quotidiennes et d'amorcer un changement de comportement. Les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS) ont aussi été abordées et accompagnées de conseils personnalisés. Cet atelier a fortement intéressé tous les participants et notamment deux personnes qui ont des antécédents familiaux de maladies cardio-vasculaires (hypertension, glycémie).

A noter : cette journée a été organisée en partenariat avec la Mutualité française Bourgogne Franche-Comté, l'association de prévention en alcoologie et addictologie du Doubs et la Fédération française de cardiologie (FFC).

Éducateur spécialisé

Guider vers l'autonomie

L'éducateur spécialisé aide les enfants, les adolescents et les adultes en situation de handicap ou en difficulté à s'épanouir et à trouver leur place dans la société.

Aider les jeunes à réaliser leurs projets malgré une situation familiale difficile et leur apprendre à devenir autonomes : c'est le double objectif de Lola Gélis, éducatrice spécialisée à Toulouse. Dans la maison d'enfants à caractère social (Mecs) où elle travaille, elle s'occupe, avec quatre autres éducateurs, d'un groupe de dix adolescents âgés de 13 à 17 ans. Ces jeunes, placés sur décision de justice ou à la suite d'un accord entre les parents et l'Aide sociale à l'enfance (ASE, anciennement la Ddass), « sont là pour différentes raisons : maltraitance, carences éducatives, précarité... », explique la jeune femme, dont la mission principale est la protection de l'enfance.

Douze à table tous les soirs

Ni mère, ni copine, l'éducatrice partage néanmoins la vie quotidienne des jeunes de la Mecs. Elle vérifie qu'ils se sont bien levés, qu'ils ont pris leur douche, qu'ils partent à l'école (pour ceux qui sont scolarisés) ; elle prend ses repas avec eux, les écoute, règle les problèmes administratifs et d'intendance (signer une autorisation pour une sortie scolaire, prévoir



Lola Gélis veille au quotidien à l'épanouissement des jeunes et suit leur projet personnel.

un financement pour l'achat d'un équipement, acheter un vêtement, etc.). Elle travaille en rotation avec ses collègues, afin de couvrir une amplitude horaire allant de 7 heures du matin à 23 h 15, sept jours sur sept. « Aujourd'hui, je commence à 16 heures et je ne sais pas ce qui va se passer ce soir. Chaque journée est différente, d'autant plus lorsque l'on travaille avec des jeunes. Imaginez rentrer à la maison et retrouver dix adolescents, quasiment tous du même âge, mais avec des vécu différents ! raconte Lola Gélis, avant d'ajouter : Ils ne s'entendent pas

forcément, mais il faut qu'ils s'acceptent et apprennent à vivre ensemble. Ce sont les valeurs de base que l'on essaie de leur transmettre. »

Des parcours différents

Le groupe d'ados compte aussi des mineurs non accompagnés, pris en charge par l'État français dès que ces jeunes migrants se retrouvent isolés sur le territoire français. « Beaucoup sont d'origine africaine. Certains sont issus d'un pays francophone, tandis que d'autres ne parlent pas du tout la langue, mais ils ont tous un fort désir d'intégration », témoigne Lola. La diversité du groupe est une richesse, même si cela pose parfois des difficultés aux éducateurs, qui doivent régler des conflits liés à des problèmes de compréhension entre jeunes. « Les enfants ayant fait un parcours migratoire manifestent souvent une envie d'apprendre. Ils n'ont pas les mêmes valeurs, ils ont envie de travailler et d'aller à l'école et ne comprennent pas toujours ceux qui sont déscolarisés, qui sont plutôt dans la délinquance, qui ne respectent pas les adultes », constate l'éducatrice, décrivant un métier varié et prenant, qui demande beaucoup de patience, d'écoute et de bienveillance.

Isabelle Coston

Devenir éducateur spécialisé

L'éducateur spécialisé intervient dans des milieux très variés, dans le social ou le médico-social, en milieu hospitalier ou non. Trois ans d'études sont nécessaires pour obtenir le diplôme d'État d'éducateur spécialisé (DEES). Il est aussi possible de préparer un diplôme universitaire de technologie (DUT) Carrières sociales en deux ans, à compléter par une année supplémentaire en licence.



DR

Travailleurs handicapés **Un guide pour les employeurs**

Un guide pratique pour aider les employeurs à respecter « l'obligation d'aménagement raisonnable » vis-à-vis des personnes en situation de handicap est téléchargeable gratuitement sur le site Defenseurdesdroits.fr. En faisant mieux connaître les mesures en vigueur

(adaptation des horaires, accessibilité des locaux...), le Défenseur des droits souhaite faciliter l'emploi des travailleurs handicapés et lutter contre les discriminations.

RTT

Le don est ouvert aux aidants

Les aidants salariés peuvent désormais bénéficier d'un don de jours de repos dès lors qu'ils prennent soin d'un proche dépendant (conjoint malade ou handicapé, parent âgé...). En 2014, la loi Mathys permettait déjà aux salariés du secteur privé de donner leurs jours de réduction du temps de travail (RTT) non utilisés à leurs collègues parents d'un enfant gravement malade. Cette nouvelle avancée, votée en décembre 2017, marque une reconnaissance supplémentaire du rôle joué par les 11 millions d'aidants français.

Collèges

Ce qui change pour le brevet



@ Shutterstock

Les élèves de troisième qui passent le diplôme national du brevet (DNB) seront notés sur 800 points en 2018 (400 points pour le contrôle continu et 400 points pour les épreuves finales), et non plus sur 700. L'examen final comportera cinq épreuves obligatoires, dont quatre à l'écrit (français et maths, notées chacune sur 100 points; histoire-géo et physique-chimie, notées sur 50 points) et une à l'oral (histoire des arts, enseignement interdisciplinaire, etc., notée sur 100 points).

Gaz et électricité

Comparer les offres en ligne

Le site d'information du médiateur national de l'énergie, Energie-info.fr, met à la disposition des internautes un comparateur d'offres d'électricité et de gaz naturel. Après avoir indiqué son lieu d'habitation et sa consommation annuelle moyenne, le visiteur peut comparer les propositions d'une vingtaine de fournisseurs. « Cela fait dix ans que le marché de l'énergie est ouvert à la concurrence, rappelle le médiateur. Aujourd'hui, le consommateur a le choix, il peut changer d'offre et de fournisseur comme il le souhaite. »

Plus d'informations sur Energie-info.fr.

Vélo

Où peut-on stationner ?

On ne peut pas garer son vélo n'importe où en ville. Ceux qui sont accrochés le long des trottoirs ou encore aux poteaux de signalisation sont en effet susceptibles de blesser les piétons. C'est la raison pour laquelle



@ Shutterstock

le stationnement des deux-roues n'est autorisé que sur des emplacements qui leur sont réservés, comme les arceaux ou les aires de stationnement sécurisé à proximité de certaines gares. Les contrevenants risquent, en théorie, une amende allant de 35 à 135 euros.

J'AIME MA MUTUELLE,
JE PARRAINE
UN AMI !

RENSEIGNEZ-VOUS
AUPRÈS DE VOTRE
AGENCE ACORIS SUR
ACORISMUTUELLES.FR/
PARRAINAGE



PARRAINEZ
UN PROCHE
ET RECEVEZ 30€
EN CHÈQUE
CADEAUX !

PARRAINAGE EN LIGNE
SUR ACORISMUTUELLES.FR



N°Cristal 09 69 36 10 20

APPEL NON SURTAXE



ACORIS
mutuelles

The logo for ACORIS mutuelles, featuring a stylized red and orange leaf icon above the text 'ACORIS' in bold black and 'mutuelles' in a smaller blue font.