

LE MUTUALISTE

MUTUELLE MSAE LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

4-5 LE MUTUALISTE MSAÉ
50 numéros à vos côtés

13 MUTUELLE-MSAE.FR
Le site fait peau neuve

13 DUGNY
La section est opérationnelle

14 MASSEUR-
KINÉSITHÉRAPEUTE
Le spécialiste de la rééducation



DOSSIER **Autisme**
quelle prise en charge ?

N° 50

JUIN 2017 • 0,78 € TRIMESTRIEL

MSAÉ
LA MUTUELLE OUVERTE À TOUS



**Chez nous, pas de course au profit mais des professionnels
de la vue qui sont là pour vous guider.**

Liste et coordonnées des magasins au **0 805 500 208** Service & appel gratuits ou sur lesopticiensmutualistes.fr

LES OPTICIENS MUTUALISTES
VOTRE VUE. NOTRE PRIORITÉ.





DR

Une loi... et des actes ?

Le handicap a été quasi absent de la campagne. Le nouveau président de la République citait pourtant, en préambule de ses propositions sur le sujet, Pauline, une jeune maman, qui s'inquiétait pour l'avenir de son petit garçon autiste et qui, à l'instar de centaines de milliers de familles françaises, exprimait la peur « *que sa prise en charge soit difficile (manque de professionnels et de moyens) et que la société (emploi, relations sociales) le rejette quand il sera adulte* ». Aujourd'hui, 80 % des enfants atteints d'autisme en France ne sont pas scolarisés, quand ils ne sont que 20 % en Suède. Rattrapons notre retard en leur donnant le droit à l'éducation prévu par la loi de 2005, et de façon plus générale le droit à participer à la vie sociale.

Chassons aussi les idées reçues : l'autisme n'est pas un trouble psychologique, comme le pensent 37 % des Français ; il touche en France près de 650 000 personnes, et non 50 000 comme le croient 61 % de nos compatriotes. Formation spécifique et revalorisation des salaires des auxiliaires de vie scolaire (AVS) ; insertion professionnelle, filières d'apprentissage ; gratuité de la prise en charge par les différents professionnels compétents pour mettre fin au surendettement des familles et des adultes autistes ; création de places en établissements médico-sociaux... Qu'une politique du handicap soit enfin mise en place pour que la France ne reste plus à la traîne !

Bernard Santucci,
président de la MSAé

Contrats extérieurs

« **Ma tante, qui n'est pas salariée d'Airbus, peut-elle quand même souscrire un contrat santé à la MSAé ?** » **Philippe R.**

Nous le rappelons régulièrement, la MSAé ne limite pas ses contrats à la seule couverture santé du personnel Airbus, non cadre et non forfaité. La mutuelle dispose de contrats santé très performants pour toutes les personnes extérieures à l'entreprise. Ces derniers ont été tout particulièrement étudiés pour les jeunes de moins de trente ans ainsi que pour les seniors. Des contrats modulaires, dits « à la carte », sont également proposés avec des niveaux différents de garanties et de cotisations. Ainsi, vous élaborez votre contrat santé comme vous le souhaitez tant sur le plan couverture que pour le montant de votre cotisation.



DR

■ **Pour plus de renseignements**, consultez notre site Mutuelle-msae.fr ou rendez visite au personnel de gestion de la section MSAé proche de chez vous (coordonnées de nos sections disponibles sur notre site).

Connexion Noemie

« **J'ai adhéré à la mutuelle il y a quelque temps déjà et je n'ai encore reçu aucun remboursement de prestations. Que se passe-t-il ?** » **Isabelle F.**

Il peut s'agir d'un problème de transmission d'information entre l'Assurance maladie et la mutuelle. Le système informatique Noemie permet aux mutuelles de recevoir automatiquement les informations contenues dans votre décompte de l'Assurance maladie. Or, comme vous venez de changer de mutuelle, il se peut que votre ancien organisme soit toujours connecté à ce système. Si vous souhaitez bénéficier de la transmission automatique, vous devez impérativement demander à votre précédente mutuelle de se déconnecter. Relancez-la si elle ne l'a pas fait car c'est à elle d'effectuer cette démarche pour que la MSAé puisse adhérer à ce service.

Erratum : Une coquille s'est glissée dans la brochure des tarifs et contrats 2017. Concernant le contrat senior « équilibre » [403], il faut lire, pour les isolés, ex-Airbus, 71,80 € au lieu de 71,79 €. Idem pour les couples, ex-Airbus, la cotisation est de 134,90 € au lieu de 135,14 €.



Le Mutualiste MSAé : édité par la Mutuelle Solidarité Aéronautique, régie par le livre II du Code de la Mutualité • SIREN n° 419542063 • CS 70069, 13726 Marignane Cedex • Tél. 04 42 85 85 36 • www.mutuelle-msae.fr • Directeur de la publication : Florence Guieu • Rédacteur en chef : Bernard Santucci • Rédacteur : Jean-Paul Roman • Secrétaires de rédaction : Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, prépresse : Ciem • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Tirage : 22 650 ex. • Commission paritaire : 1220 M 07612 • ISSN : 1777-6643 • Prix : 0,78 € • Abonnement : 4 numéros 3 € • n° 50, juin 2017 • 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.



Papier : Star H UPM 90 grammes • Origine du papier : Finlande - Kaukas • Taux de fibres recyclées : 0% • Certification : ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen, sous le certificat N° FI/11/001. • « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : P_{tot} 0,005 kg/tonne de papier.





Le Mutualiste MSAé

50 numéros

à vos côtés

Vous tenez entre les mains le 50^e numéro du Mutualiste, le magazine que la MSAé vous adresse chaque trimestre depuis mars 2005.

Un magazine qui nous rapproche

« Douze ans déjà que ce support de communication nous permet de vous tenir informés sur les avancées médicales, sur les alternatives médicamenteuses, sur la politique de la mutualité, sur les changements dus, notamment, à de nouvelles lois et décrets, mais aussi sur les solutions du quotidien qui facilitent la vie de nos adhérents. Chaque trimestre, des sujets divers et variés vous sont proposés et nous espérons apporter le maximum de réponses à vos attentes.

Le Mutualiste est désormais mis en ligne et consultable sur le nouveau site Internet de la mutuelle: Mutuelle-msae.fr. Notre but est de conserver nos valeurs de solidarité, d'humanisme et d'offrir toujours plus de proximité. »

Bernard Santucci, président de la MSAé et rédacteur en chef du Mutualiste.



Un outil plaisant pour mieux faire connaître la mutuelle

« *Le Mutualiste* est l'un de nos principaux outils d'information et de communication. Il offre la possibilité, chaque trimestre, de faire un zoom sur l'essentiel de l'activité de la mutuelle, en relatant les décisions prises en bureau, en conseil d'administration ou en assemblée générale. Il permet également de tenir informés les adhérents des orientations nationales qui se dessinent en matière de santé et qui pourront avoir des impacts sur le remboursement de leurs prestations ou sur le montant de leur cotisation. Ce magazine est un moyen plaisant de faire connaître nos sections et son personnel, mais aussi de répondre aux questions posées par les adhérents en précisant certaines règles de fonctionnement de la mutuelle. *Le Mutualiste* me plaît, il est clair, bien illustré, facile à lire avec des dossiers très intéressants. Il reflète bien la mutuelle. »

Florence Guieu, directrice de la MSAé et directrice de publication du Mutualiste.





Le Mutualiste en parlait déjà...



Mars 2005, le tout premier dossier du *Mutualiste*, « Les antibiotiques... c'est plus automatique! », alertait déjà sur l'un des plus gros problèmes de santé auquel est confrontée notre planète : la résistance grandissante des bactéries aux antibiotiques.



Juin 2011, « Le médicament en questions ». Face aux scandales sanitaires, le Médiateur en 2010, la Dépakine en 2016, *Le Mutualiste* répond aux interrogations et aux inquiétudes des Français concernant le circuit du médicament.



Décembre 2006, « MSAé, 50 ans d'engagement mutualiste », un retour en image sur les cinquante dernières années au cours desquelles la MSAé a bien évolué. Elle met en place, cette année-là, les contrats de groupe.



Décembre 2012, « Don d'organes, je le dis ». La législation sur le don a changé depuis le 1^{er} janvier. Les Français sont, désormais, considérés comme des donateurs présumés

après leur décès, sauf s'ils se sont inscrits sur le registre national des refus (Registrenationaldesrefus.fr) ou s'ils ont expressément fait connaître à leurs proches, par écrit ou par oral, leur opposition au don.



Juin 2007, « Pour votre santé, à vos marques, prêts, bougez! ». Cette formule est toujours d'actualité. Les autorités sanitaires recommandent d'avoir une activité physique



Décembre 2016, « Perturbateurs endocriniens, des substances à risques ». La Commission européenne avait, après des années de débat, enfin donné une définition juridique des perturbateurs endocriniens (PE).

d'au moins 30 minutes, cinq jours par semaine pour développer l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre. Bref, pour rester en forme. D'ailleurs, depuis le 1^{er} mars, les médecins traitants peuvent prescrire la pratique d'un sport sur ordonnance aux quelque dix millions de patients soignés en France pour une affection de longue durée.

Mais cette dernière ne satisfaisait pas les associations. Après une énième proposition retoquée en décembre, la Commission a subi un nouveau revers en février en n'obtenant toujours pas de majorité pour son projet de réglementation des PE.



Ce qu'ils disent du Mutualiste :

- « J'aime bien le pratico-pratique de certains sujets. » **Valérie N.**
- « Les dossiers sont intéressants et faciles à lire. » **Norbert P.**
- « Je regrette qu'il n'y ait plus de dessins humoristiques en illustration. » **Fabrice B.**
- « J'apprécie lorsque l'on montre d'autres sections que celle à laquelle j'appartiens, j'ai l'impression ainsi de voyager un peu dans le groupe. » **Alain R.**
- « C'est en lisant une parution que j'ai appris que ma belle-sœur pouvait souscrire un contrat en extérieur à la MSAé. » **Evelyne K.**
- « Pourquoi ne pas indiquer systématiquement les jours et heures d'ouverture des guichets dans le magazine ? Cela éviterait de téléphoner. » **Henri G.**



© photos Shutterstock

Manque de structures adaptées et d'informations, faible coordination entre les différents intervenants, discours contradictoires de professionnels, absence d'interlocuteur unique au sein du système de soins... En France, malgré trois plans Autisme successifs, la prise en charge de ce trouble reste défailante, à mille lieues de ce que vivent et attendent les personnes concernées et leurs proches.

Autisme

Quelle prise en charge ?

« **L**a prise en charge de l'autisme en France est un véritable parcours du combattant pour les familles et une catastrophe pour les personnes concernées, déplore Danièle Langlois, présidente de l'association Autisme France. Malgré un troisième plan Autisme qui s'achève cette année, l'offre d'interventions sur le territoire n'est ni cohérente ni satisfaisante, alors que chaque année, 6 000 à 8 000 bébés naissent autistes dans notre pays. » Au total, en France, on estime que 600 000 à 650 000 personnes sont touchées par un trouble

du spectre de l'autisme (TSA). Longtemps considéré comme une maladie psychiatrique, l'autisme est désormais reconnu comme un trouble neuro-développemental appartenant aux troubles envahissants du développement (TED). Une définition émise par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis plus de trente-cinq ans, mais qui n'a été que tardivement reprise par la Haute Autorité de santé (HAS) française, en 2010. D'où le retard considérable accumulé. « Chez le sujet autiste, le développement neurobiologique du cerveau s'est fait



de manière atypique au cours de la vie intra-utérine, explique le docteur Geneviève Macé, fondatrice du Centre expert autisme du Limousin. *Le fonctionnement cérébral, et notamment le traitement des informations, est donc définitivement différent de celui des personnes neurotypiques.* »

Aucun lien avec la relation mère-enfant

Ainsi, contrairement aux thèses anciennes, l'autisme n'a rien à voir avec une quelconque défaillance de la relation mère-enfant ni avec un refus du monde. Selon la HAS, en l'état actuel des connaissances, il n'y a aucun lien non plus entre autisme infantile et maladie cœliaque résultant d'une intolérance au gluten, ni entre TED et vaccination combinée rougeole-oreillons-rubéole (ROR), deux autres hypothèses avancées plus récemment. En revanche, le facteur génétique est dominant. Les TED sont quatre fois plus fréquents chez les garçons et le risque de développer un autisme pour un nouvel enfant dans une fratrie dont l'un des membres souffre déjà d'un de ces troubles est relativement élevé (4 % si l'enfant déjà atteint est un garçon et 7 % si c'est une fille).

Une grande diversité de signes

Autre particularité : la grande diversité des tableaux cliniques, qui entraînent des situations de handicap très hétérogènes. On peut avoir un profil plus ou moins sévère et souffrir de pathologies associées (troubles du sommeil, épilepsie, anxiété, dépression, déficit de l'attention, retard mental). L'autisme se caractérise toujours

par « un développement altéré manifeste avant l'âge de 3 ans, avec une perturbation caractéristique du fonctionnement dans chacun des trois domaines suivants : interactions sociales réciproques, communication et comportement », décrit la HAS, qui évoque un « comportement à caractère restreint, répétitif et stéréotypé ». Un jeune autiste est très souvent un enfant qui ne sollicite pas, ❖

Placements abusifs d'enfants autistes : la France épinglée par l'ONU

« Toutes les semaines, nous avons des familles qui nous alertent sur des placements abusifs d'enfants autistes par l'Aide sociale à l'enfance (ASE), constate Danièle Langlois, présidente d'Autisme France et auteur d'un rapport sur la question remis il y a deux ans au Comité ONU des droits de l'enfant. Le processus est toujours le même : ce sont souvent des mères seules qui ne parviennent pas à faire reconnaître l'autisme de leur enfant. Elles insistent auprès des hôpitaux de jour ou des CMP qui refusent de parler d'autisme et affirment qu'il s'agit de psychose, de carence éducative ou affective et qu'il faut suivre une thérapie familiale. Et quand les mères refusent, on leur "colle" un éducateur formé aux méthodes psychanalytiques à la maison. Ça se termine par un signalement, la mère est accusée d'inventer la maladie de son enfant et il finit par lui être retiré. » Suite à ce rapport, l'ONU a invité la France à s'expliquer sur ses manquements. Depuis 2004, notre pays a en outre été condamné cinq fois par le Conseil de l'Europe, notamment pour « discrimination à l'égard des enfants autistes, défaut d'éducation, de scolarisation et de formation professionnelle », rappelle l'association sur son site.

La prise en charge des enfants autistes constitue un véritable parcours du combattant. Seule une minorité sont scolarisés et les structures d'accueil manquent.



❖ qui ne capte pas et qui ne suit pas le regard de l'autre pour voir ce qu'il observe. Plus tard viennent les retards de langage et la difficulté à s'exprimer, à communiquer et à demander de l'aide. Un phénomène qui conduit à un profond mal-être et à une grande frustration. « *Petit, mon fils faisait souvent de très grosses colères, se souvient Alexia, maman de Driss, un jeune garçon autiste. Il hurlait, ne dormait pas et était incapable de rester assis sur une chaise. Rien ne l'intéressait à part empiler des boîtes de conserve pendant des heures.* »

L'approche psychanalytique

Si l'autisme ne se guérit pas, les spécialistes recommandent un programme d'intervention précoce, dans l'idéal avant 4 ans, afin d'améliorer le développement et l'autonomie des enfants. Et c'est là que le bât blesse. Deux approches s'opposent en France : l'approche psychanalytique, très controversée mais encore majoritaire, et l'approche éducative et comportementale, de plus en plus plébiscitée et défendue de longue date par les associations de parents. « *Pour les psychanalystes, l'autisme est une psychose liée à une interaction sociale défaillante entre la mère et l'enfant, observe Danièle Langlois. Or, ce n'est absolument pas prouvé sur le plan scientifique ! Cela fait bien longtemps que cette thèse a été abandonnée partout dans le monde.* »

L'approche comportementale, éducative et développementale

Venus des pays anglo-saxons, les programmes comportementaux (ABA, Teacch, Pecs, Denver...) se basent sur une analyse très fine des capacités psychomotrices, communicatives, sensorielles et des goûts personnels de l'enfant. Il s'agit de définir avec précision son niveau de développement pour construire un projet personnalisé. Ce dernier intègre généralement des séances de psychomotricité et d'orthophonie fondées sur la psychologie développementale et la psychopédagogie. Ces programmes ont pour but de faciliter l'apprentissage, l'épanouissement et

l'intégration scolaire du jeune autiste (rappelons que la loi pour l'égalité des droits de 2005 proclame le droit à l'inclusion scolaire de tous les enfants en situation de handicap, or, aujourd'hui, seule une minorité des enfants autistes sont scolarisés).

« *Après deux années passées en hôpital de jour, Driss ne faisait aucun progrès, raconte Alexia. Selon l'équipe, il était atteint de dysharmonie évolutive, ce qui ne veut rien dire. On ne nous expliquait rien, je n'avais aucune réponse à mes questions. Et puis, Driss a enfin été diagnostiqué autiste au Centre de ressources autisme (CRA) et nous avons donc décidé d'intégrer un Sessad*

Quid des adultes autistes ?

Dans un rapport récent, l'Inspection générale des affaires sociales (Igas) dénonce « *un retard considérable tant dans le diagnostic que dans la prise en charge* » des autistes adultes, parlant même de « *génération sacrifiée* ». Actuellement, « *la plupart des adultes les moins atteints ne bénéficient d'aucune aide spécifique, explique le docteur Geneviève Macé, fondatrice du Centre expert autisme du Limousin. Beaucoup restent donc à la maison avec des parents vieillissants qui peinent à s'occuper d'eux. Quant aux plus lourdement atteints, ils sont internés en hôpital psychiatrique ou dans des structures inadaptées et placés sous camisole chimique* ». Afin d'améliorer la situation, l'Igas recommande une meilleure formation des professionnels et davantage d'implication des Centres de ressources autisme (CRA), déjà débordés par leur travail auprès des enfants...



Un parcours du combattant pour les familles

Pour les familles, le chemin vers la prise en charge est long et sinueux. Les objectifs du dernier plan Autisme, qui prévoyait un diagnostic précoce des enfants dès 18 mois, une orientation vers les interventions éducatives et comportementales, la formation des personnels et l'information des familles, sont loin d'être atteints. Selon les associations, rien n'a vraiment évolué. Dans un rapport récent, l'Inspection générale des affaires sociales (Igas) pointe notamment les faibles performances des CRA, censés mettre en œuvre le plan au niveau local. Des CRA débordés, marqués par « des délais d'attente considérables dans les différentes phases du processus diagnostique », note l'Igas. Pour l'année 2014, le délai global entre la réception de la demande et la restitution du bilan dans les vingt-deux CRA est, en moyenne, de 419 jours ». Soit près d'un an et demi d'attente. Des délais insupportables pour les familles, qui n'ont que deux solutions : se tourner vers la prise en charge classique, analytique, dispensée dans la plupart des hôpitaux publics, ou tenter d'intégrer des services proposant des approches développementales et éducatives, mais qui se trouvent souvent dans des structures privées.

En savoir plus

A lire :

- *Autisme, comprendre et agir*, de Bernadette Rogé. Dunod (247 pages, 26 euros).
- *L'Autisme, de la compréhension à l'intervention*, de Theo Peeters. Dunod (256 pages, 23 euros).
- *Ma vie d'autiste*, de Temple Grandin. Odile Jacob (224 pages, 9,90 euros).

A consulter :

- Autisme.gouv.fr, portail d'information piloté par le ministère de la Santé.

(service d'éducation spéciale et de soins à domicile, NDLR) qui utilisait l'ABA. Depuis, notre fils a beaucoup progressé et nous sommes totalement intégrés à la prise en charge. » Aujourd'hui, Driss est scolarisé en sixième à temps complet. Il sait lire, écrire et a de très bons résultats en maths. En parallèle, il poursuit son programme personnalisé au sein du Sessad. Attention cependant : les méthodes comportementales ne fonctionnent pas avec tous les enfants autistes (cela dépend de leur profil et de leur niveau intellectuel). De plus, seules quelques structures en France sont financées par l'Etat.

Delphine Delarue

Bouche à oreille

Ces familles, souvent épuisées, déplorent l'absence d'interlocuteur unique pour leurs démarches, les soutiens financiers insuffisants, la difficulté à trouver des informations et des professionnels correctement formés ainsi que les discours contradictoires des différents intervenants.

Enfin, pour s'orienter dans le parcours de soins, elles doivent compter sur le soutien précieux des associations locales de parents et sur le bouche à oreille. « Il faut absolument améliorer la formation des professionnels de premier recours au diagnostic précoce et à l'orientation vers la prise en charge comportementale,

souligne le docteur Geneviève Macé, fondatrice du Centre expert autisme du Limousin. Aujourd'hui, le problème c'est que la formation des médecins et des éducateurs reste dominée par la psychanalyse.

Les familles se retrouvent face à des praticiens qui ignorent les programmes qui fonctionnent, ceux qui sont préconisés par la HAS. »

Pour Danièle Langlois, présidente de l'association Autisme France, le troisième plan Autisme a cependant le mérite d'avoir permis une prise de conscience : « Malgré le poids de la psychanalyse dans notre pays, il y a aujourd'hui consensus pour dire qu'il faut développer l'intervention et le diagnostic précoces. Les choses avancent doucement :

le gouvernement vient par exemple de lancer un site national d'information (Autisme.gouv.fr) pour fournir aux parents les renseignements de base. Ça va dans le bon sens. » Et la présidente de conclure : « Malheureusement, la route reste encore longue. »

D. D.

Hygiène bucco-dentaire

Prendre soin de ses dents pour préserver son cœur

Caries, gingivites ou parodontites, qui sont des infections dentaires très courantes, sont potentiellement nocives pour le système cardio-vasculaire. Certaines bactéries présentes dans la bouche peuvent en effet avoir un impact sur le cœur et ses vaisseaux.

« Chaque millimètre cube de salive contient plus d'un million de bactéries, indique Sarah Cousty, chirurgien-oral au CHU de Toulouse. *Celles-ci ne sont pas forcément dangereuses, elles contribuent même à la bonne santé buccale et générale* », précise-t-elle. Cependant, lors de gestes quotidiens (brossage) ou de soins dentaires, certaines d'entre elles peuvent passer dans le sang : c'est la bactériémie. Cette dernière prend de l'ampleur lorsque les gencives sont malades, et quelques bactéries peuvent alors entraîner des dommages au niveau de l'endocarde, la paroi interne du cœur. L'exemple le plus connu est l'endocardite bactérienne, maladie rare, mais grave. Ce risque « est surtout avéré chez les patients ayant déjà des antécédents cardiovasculaires, chez les porteurs d'une prothèse valvulaire cardiaque », note la chirurgienne-dentiste. Pour éviter les complications, il est impératif de prévenir son dentiste en cas de cardiopathie.

Des risques d'infarctus ou d'AVC

Plus courants, des saignements des gencives lors du brossage doivent alerter car ils signalent une gingivite, une inflammation de la gencive. Si elle n'est pas traitée, cette affection peut évoluer vers une parodontite, une maladie inflammatoire infectieuse qui détruit lentement les tissus de soutien de la dent (gencive et os) et qui est soupçonnée d'augmenter les risques de maladies cardiovasculaires



Un détartrage annuel permet d'éviter la prolifération de bactéries qui peuvent endommager le cœur.

ischémiques, c'est-à-dire causées par l'obstruction d'un vaisseau en raison de la présence d'un caillot, ce qui est notamment le cas pour les infarctus ou les AVC. « Le lien de causalité entre

parodontite et maladies cardiovasculaires ischémiques n'a pas été clairement démontré », nuance Sarah Cousty, qui ajoute toutefois que : « certaines bactéries de la parodontite favorisent l'athérosclérose, responsable de la plupart des accidents ischémiques vasculaires. »

A l'origine de complications

« En revanche, le lien entre parodontite et diabète est largement établi, indique-t-elle. Cette maladie est même considérée comme la sixième complication du diabète, d'où la nécessité pour les patients de consulter régulièrement leur dentiste. » Les femmes enceintes doivent elles aussi être suivies par leur dentiste. « Une parodontite généralisée peut être un facteur d'accouchement prématuré », relève la spécialiste. « Même si aujourd'hui, l'impact du traitement parodontal précoce sur le risque d'accouchement prématuré n'est pas totalement connu, le traitement de la parodontite est nécessaire, ne serait-ce que pour diminuer la transmission des germes oraux de la mère à l'enfant », ajoute-t-elle. **Isabelle Coston**

Les bons gestes

Pour lutter contre la fixation de la plaque dentaire sur les dents et la formation de tartre, qui favorise la prolifération bactérienne entre la dent et la gencive, il est indispensable de se brosser les dents au moins deux fois par jour pendant deux minutes, mais aussi de nettoyer les espaces interdentaires à l'aide de fil d'une brosette. Une fois par an, un détartrage complètera ces mesures d'hygiène quotidiennes.

Tatouage au henné noir : attention aux allergies

Le henné noir, utilisé pour réaliser certains tatouages temporaires, peut être à l'origine de vives réactions allergiques allant des démangeaisons à l'œdème, en passant par la brûlure. La faute au paraphénylènediamine (PPD), un colorant noir ajouté au henné naturel. Problème : les personnes allergiques le resteront à vie et pourront aussi être sensibles à d'autres produits apparentés, comme les colorants textiles. Pour les tatouages éphémères, les médecins recommandent de privilégier le henné naturel, d'une teinte marron ou orange, qui présente moins de risques.

Soins dentaires

Les tarifs évoluent en 2018

Les tarifs des soins dentaires vont changer à partir du 1^{er} janvier 2018. Un arrêté, publié au *Journal officiel* le 31 mars, prévoit, entre autres, un plafonnement progressif des tarifs des prothèses sur quatre ans (550 euros en 2018 et 510 euros en 2020 pour une couronne céramométallique) avec une base de remboursement des couronnes passant à 120 euros en 2019. Il entérine également une augmentation du prix des soins conservateurs. Le traitement d'une carie, par exemple, coûtera 67 euros en 2018, contre 41 euros aujourd'hui.

Alcool : pas plus de deux verres par jour

Toute consommation d'alcool est à risque pour la santé : tel est le message que souhaitent faire passer les experts de Santé publique France et de l'Institut national du cancer (Inca) à travers un avis publié début mai. Ils recommandent aux consommateurs d'alcool de ne pas boire plus de dix verres standard par semaine et pas plus de deux par jour pour les hommes comme pour les femmes. Ils proposent également une taxation des boissons alcoolisées proportionnelle à la quantité d'alcool qu'elles contiennent afin d'alimenter un fonds dédié aux actions publiques de prévention et de recherche.

La santé publique accessible à tous

Ce petit livre traite de la santé publique, un sujet *a priori* austère et rébarbatif. Pourtant, à travers dix questions que tout le monde peut se poser, l'auteur, qui est médecin de santé publique, réussit à expliquer de façon claire des notions complexes. « Notre système de santé est-il le meilleur au monde ? », « La prévention, ça coûte de l'argent ou ça en rapporte ? », « La démocratie : ça se conjugue comment avec la santé ? »... Chaque question est illustrée par un dessin humoristique pour entrer, avec bonne humeur, dans le vif du sujet.



La santé publique en questions, de Laurent Chambaud, dessins de Loïc Schvartz, Presses de l'EHESP, 12 euros, 128 pages.

Vaccins

De nouvelles recommandations

Le ministère de la Santé a mis à jour, mi-avril, ses recommandations vaccinales. Parmi les nouveautés, le BCG est désormais proposé aux enfants dès 2 mois (sauf en Guyane et à Mayotte où la vaccination est recommandée avant la sortie de la maternité). L'âge de la première injection contre le méningocoque C est abaissé à 5 mois avec une seconde à 12 mois. La vaccination contre les papillomavirus humains est, quant à elle, disponible pour les hommes homosexuels jusqu'à l'âge de 26 ans. Chez les jeunes femmes non vaccinées, le vaccin nonavalent (qui protège contre neuf souches de virus) est préconisé.

Plus d'infos : vaccination-info-service.fr.





Marche nordique A vos bâtons !

Cet été, pourquoi ne pas essayer la marche nordique ? Ce sport venu de Finlande, qui compte de plus en plus d'adeptes en France, se pratique à l'aide de bâtons que l'on oriente pointes en arrière comme pour le ski de fond. Il sollicite l'ensemble des muscles et procure une diminution significative de l'indice de masse corporelle. Autrement dit, cette activité physique est excellente pour perdre du poids car le rythme est généralement plus soutenu qu'en randonnée traditionnelle, mais la fatigue est moindre, grâce aux bâtons.



Asthme : trop souvent négligé

En France, plus de 4 millions de personnes souffrent d'asthme, rappelle l'association de patients Asthme et Allergies, qui estime que cette maladie inflammatoire des bronches est « trop banalisée aujourd'hui ». Or, allergologues et pneumologues pointent une aggravation des allergies respiratoires, qui deviennent de plus en plus difficiles à soigner. Pour que ces maladies soient reconnues comme des enjeux sanitaires et économiques majeurs, ils réclament qu'un plan d'action national soit mis en place et que les allergies respiratoires soient labellisées « Grande Cause nationale » dès 2018.

Prévention : les Français peuvent mieux faire

Bien que beaucoup de Français reconnaissent l'importance d'avoir un bon sommeil, de manger de façon équilibrée, de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour et de pratiquer une activité physique régulière, ils sont nettement moins nombreux à mettre ces principes en application. Un sondage Ipsos, réalisé pour l'association « Croc and Move : prévention santé » révèle ce paradoxe. Alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de pratiquer au moins 150 minutes d'activité d'endurance modérée par semaine, seuls 30 % des sondés déclarent faire systématiquement au moins 1 heure d'activité par semaine. Ils ont aussi du mal à se défaire des mauvaises habitudes, notamment la consommation d'alcool.

Noyade : plus de trois décès chaque jour

Entre juin et septembre 2015, 1 266 noyades accidentelles ont été dénombrées dont 436 mortelles (34 %), soit 3,6 décès par jour en moyenne, révèle l'enquête Noyades 2015 réalisée par l'Institut de veille sanitaire (INVS) et la Direction générale de la sécurité civile et de la gestion des crises (DGSCGC). Parmi ces noyades, 18 % concernaient des enfants de moins de 6 ans (226 noyades dont 29 décès) et 46 % des adultes de plus de 45 ans (568, dont 260 décès). Les enfants qui se sont noyés ne savaient généralement pas nager et n'étaient pas assez surveillés. Du côté des adultes, les noyades sont souvent survenues après une chute ou après une consommation d'alcool.

Barbecue Avec modération

Certaines façons de cuire la viande (et le poisson) peuvent favoriser la formation de composés toxiques. Pour réduire les risques, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), qui préconisait déjà une consommation de viande n'excédant pas 500 g par semaine, recommande également de ne pas la cuire systématiquement à haute température (grillée, rôtie, frite, etc.), c'est-à-dire à plus de 180 °C. Elle conseille donc de varier les modes de cuisson, en privilégiant notamment les cuissons « douces ». Pour profiter quand même du plaisir du barbecue, veillez à ce que les aliments ne soient pas mis directement en contact avec la flamme ou les braises. Sachez aussi que les marinades et les herbes aromatiques, en plus d'améliorer le goût, ont pour effet de neutraliser la formation des molécules nocives.





Violeta Jovanovic et Benoît Demey dans les nouveaux locaux de Dugny.

@ J.P. Roman

La section de Dugny

De nouveaux locaux et un nouveau responsable

La section MSAé de Dugny est désormais installée dans le bâtiment du comité d'établissement. « *Après une période d'installation assez pénible (nous n'étions plus à la Courneuve et pas encore à Dugny), la section fonctionne maintenant tout à fait correctement* », précise Violeta Jovanovic, sa gestionnaire. Le local est clair, lumineux et facile d'accès, notamment pour les personnes à mobilité réduite.

Benoît Demey, spécialiste dans la réparation des pâles d'hélicoptères, a récemment été nommé responsable de la section. Il remplace Didier Ulrich qui goûte désormais aux plaisirs de la retraite. « *Je partage les valeurs mutualistes de la mutuelle, tient à préciser le nouveau responsable. J'ai grand plaisir au quotidien à apporter mon aide aux personnes. Je ferai de mon mieux pour contribuer au bon fonctionnement de la section.* »

Mutuelle-msaé.fr

Le site fait peau neuve

La MSAé s'est dotée d'un nouveau site Internet qui permet de gérer son compte en ligne. L'objectif de ce service est de faciliter la vie des adhérents.

Le nouveau site Internet de la mutuelle a été pensé pour apporter le maximum d'informations aux adhérents avec une navigation simple depuis son ordinateur, son Smartphone ou sa tablette. Que l'on soit particulier ou professionnel de santé, une multitude d'informations sont accessibles et en toute sécurité car protégées par un code d'accès confidentiel.

Consultez vos remboursements et vos garanties

Quelques clics suffisent pour vérifier l'état de ses remboursements ou le détail du contenu de ses contrats. Vous pouvez décider à distance de quelle façon vous souhaitez recevoir vos décomptes de santé.

Gérez votre compte et formulez vos demandes

Poser une question ou signaler tout changement de coordonnées dans votre situation familiale est désormais plus simple et réalisable à distance en toute sécurité.

Le Mutualiste en ligne

Chaque trimestre, la version électronique de notre magazine sera téléchargée et consultable dans les mêmes conditions que votre dossier.

Ce nouveau site, plus moderne, plus convivial, a été conçu pour répondre aux attentes des adhérents en leur donnant plus d'autonomie dans la gestion de leur compte et pour leur faciliter la vie au quotidien.



@ Shutterstock

Jeunes dès 18 ans

Transmettez l'attestation de droits

Désormais, les enfants qui atteignent 18 ans font l'objet d'une immatriculation auprès de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), même s'ils n'ont jamais travaillé. Afin de mettre à jour les dossiers, il est impératif d'adresser à la mutuelle leur nouvelle attestation de droits. Ce document permettra d'actualiser le système informatique Noemie pour continuer à recevoir automatiquement les informations contenues dans le décompte de l'Assurance maladie et de pouvoir rembourser la part de la complémentaire santé.



Le nouveau site de la MSAé est adapté à la navigation sur ordinateur et sur Smartphone.

Masseur-kinésithérapeute

Le spécialiste de la rééducation

Le rôle du kiné est d'aider le patient à retrouver toute son autonomie. Pour cela, il a recours à différentes techniques, manuelles ou instrumentales.

Du bébé à la personne âgée, en passant par la femme enceinte ou le sportif, les masseurs-kinésithérapeutes s'occupent d'une grande diversité de patients. « *C'est ce qui fait l'attractivité de notre métier* », assure Patrice Carraud, masseur-kinésithérapeute libéral. Ces professionnels exercent en cabinet, mais aussi à domicile, en clinique, en centre de rééducation, dans les hôpitaux ou encore dans les maternités.

De nombreux outils thérapeutiques

La première consultation chez le masseur-kinésithérapeute permet d'élaborer le projet de soin. « *Nous commençons par examiner le dossier du patient, explique Alexandra Paris, masseur-kinésithérapeute en milieu hospitalier, dans un service de gériatrie. Nous regardons les résultats d'examens, les radiographies ainsi que l'ordonnance. Puis, nous procédons à un interrogatoire médical et à un examen clinique. En fonction des résultats de ce bilan, nous choisissons le traitement le plus adapté. Nous pouvons proposer au patient de pratiquer des mouvements de gymnastique et d'utiliser le matériel, comme un tapis de marche ou une plateforme oscillante.* » En plus des nombreux outils à leur disposition, les kinés se servent des bienfaits de l'eau, de la chaleur, de l'électrostimulation ou encore des ultrasons pour soulager la douleur et soigner.

Massage, ostéopathie : des compétences spécifiques

Les techniques manuelles sont également utilisées. « *Nous sommes les seuls à pouvoir réaliser des massages à but thérapeutique, qui sont différents des modelages pratiqués*



Patrice Carraud est masseur-kinésithérapeute en libéral. Alexandra Paris exerce, elle, en milieu hospitalier, dans un service de gériatrie.

par l'esthéticienne », souligne Alexandra Paris. Les kinés qui possèdent un titre d'ostéopathe ont, eux, certaines prérogatives. « *Ils peuvent effectuer des manipulations du crâne ou du rachis cervical, par exemple, ce que n'a pas le droit de faire un simple ostéopathe* », indique Patrice Carraud.

Une profession qui évolue

Si la plupart des patients viennent consulter sur prescription médicale, le masseur-kinésithérapeute peut, en cas d'urgence et en l'absence d'un médecin, accomplir les premiers actes de soins dans son domaine. « *Après ces soins d'urgence, nous devons remettre un compte rendu au médecin. Cela fait partie des nouvelles compétences que nous avons acquises en 2016* », précise Patrice Carraud. La loi de modernisation de notre système de santé donne, en effet, une nouvelle

définition de la profession. « *La pratique de notre métier comporte désormais plusieurs volets allant de la promotion de la santé au traitement, en passant par la prévention et le diagnostic kinésithérapique, ajoute-t-il. Pour s'adapter à ces changements, mais aussi aux évolutions techniques et technologiques, nous devons nous former très régulièrement.* »

Devenir masseur-kinésithérapeute

Pour intégrer un institut de formation en masso-kinésithérapie (IFMK), les futurs masseurs-kinésithérapeutes doivent soit valider une première année commune aux études de santé (Paces), soit réussir la première année de licence dans le domaine des sciences, des technologies, de la santé ou des sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps). Il existe 42 instituts en France, publics et privés, et quatre sont ouverts aux déficients visuels. Pour obtenir le diplôme d'Etat, quatre années d'études en IFMK sont nécessaires.

Léa Vandeputte

Vapotage : bientôt interdit dans les lieux publics

A partir du 1^{er} octobre 2017, l'usage des cigarettes électroniques sera interdit dans les établissements scolaires et ceux destinés à l'accueil, à la formation et à l'hébergement des mineurs. Le vapotage sera aussi proscrit dans les bus, métros, trains... et les lieux de travail en *open space*. Les locaux qui accueillent du public comme les bars, les restaurants ou les hôtels ne seront pas concernés par cette interdiction (sauf si le règlement intérieur le prévoit). Celle-ci sera signalée par un panneau.

Photos @ Shutterstock



Télétravail

Un site pour tout comprendre

Que l'on travaille chez soi, dans un espace de *coworking*, dans un télé-centre, pour un employeur privé ou dans la fonction publique, le site Teletravailler.fr, lancé par le Commissariat général à l'égalité des territoires (CGET), permet de faire le tour du sujet. Des aspects juridiques aux différents acteurs (salariés, travailleurs indépendants, employeurs...), en passant par les annonces, les CV à déposer ou à consulter, le site fournit tous les outils pour bien comprendre ce qu'est le télétravail et pour l'exercer dans les meilleures conditions.



Autoroute

Les règles pour se faire dépanner

Pour éviter les mauvaises surprises lors d'une panne sur autoroute, ne vous en remettez pas aveuglément au premier venu. Pour qu'à ce désagrément ne s'ajoute pas le sentiment d'avoir payé trop cher, appelez depuis une borne d'urgence plutôt que de faire appel au personnel d'une station-service si vous avez pu en rejoindre une. Les intervenant sont agréés et les tarifs réglementés. Ces derniers sont toutefois majorés de 50 % lorsque l'appel est passé le soir ou la nuit entre 18 heures et 8 heures, ou un samedi, dimanche ou jour férié.

Photos de mode

Plus d'images trompeuses

La mention « photo retouchée » devra obligatoirement être apposée sur toute image publiée sur le web, dans la presse, sur les affiches, catalogues ou prospectus, lorsque celle-ci aura été modifiée, notamment pour affiner la silhouette d'un mannequin. Cette mesure, qui prendra effet à compter d'octobre 2017, a pour objectif de protéger les jeunes filles pour qui, trop souvent, la beauté est synonyme de maigreur. Elle vise ainsi à limiter les cas d'anorexie (40 000 en France), la deuxième cause de mortalité chez les 15-24 ans après les accidents de la route.

Le moustique tigre sous surveillance

La traque d'*Aedes albopictus*, plus connu sous le nom de moustique tigre, est ouverte jusqu'au 30 novembre. Implanté dans 33 départements de France métropolitaine, cet insecte peut, dans certaines

conditions, transmettre le virus de la dengue, du chikungunya, du Zika et de la fièvre jaune. Le ministère de la Santé a donc mis en œuvre, comme chaque année, un dispositif de lutte qui consiste à surveiller l'évolution de sa population*, à sensibiliser les voyageurs et les personnes résidant dans les zones où le moustique tigre est présent et à signaler les cas de malades contaminés par une piqûre.

* Les particuliers peuvent signaler la présence du moustique tigre sur le portail Signalement-moustique.fr.



Votre service d'assistance à la personne

<https://www.mutuelle-msae.fr>

► N°Cristal 09 69 39 01 61

APPEL NON SURTAXE

Assistance en cas
d'hospitalisation ou
d'immobilisation au
domicile

Assistance en cas
de maternité

Service d'informations
et de soutien

